Антикризисная кухня

Дешево и вкусно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Агафья Тихоновна — опытный специалист в области кулинарии поделится с вами рецептами вкуснейших и полезных блюд, приготовленных из самых доступных и недорогих продуктов. Вы сможете порадовать себя и близких сытным холодцом по-домашнему, хрустящими картофельными крокетами, нежным муссом из сухофруктов и множеством других удивительно вкусных и простых в приготовлении салатов, закусок, десертов, первых и вторых блюд.

Вкусная и полезная пища в условиях кризиса — не миф, а реальность! Приятного аппетита!

- Агафья Звонарева
  - Салаты
    - Студень
    - Студень из свинины с овощами
    - Студень из птицы
    - Холодец по-домашнему
    - Сыр из кур или дичи
    - Печень рубленая
    - Говяжьи рубцы отварные
    - Рубец в горчичной заправке
    - Рубец с соусом хрен
    - Жареная рыба под маринадом
    - Селедка с яйцами
    - Сельдь под «шубой»
    - Сельдь по-русски
    - Рулетики из сельди с грибами
    - Рубленая сельдь
    - Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками
    - Форшмак
    - Форшмак из сельди с творогом
    - Форшмак из соленых грибов и сельди
    - Грибы табака
    - Грибы в маринаде
    - Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами
    - Соленые грибы с луком
    - Заливное из свежих грибов
    - Икра из свежих грибов
    - Маринованная капуста

- Квашеная капуста с брусникой и луком
- Морковь под сложным соусом
- Редька с квасом или уксусом
- Редька с клюквенным соком
- Картофель, фаршированный по-крестьянски
- Редис с горячим картофелем
- Холодец картофельный
- Кабачки по-деревенски
- Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью
- Икра овощная
- Икра из хлеба и чеснока
- Салат «Вурст»
- Салат из колбасы и сыра
- Салат из сосисок с луком
- Салат из мозгов
- Салат «Роберт»
- Салат из рыбы с морковью
- Салат из копченой рыбы с хреном
- Салат из сельди с фасолью
- Салат из сухих грибов с кукурузой
- Салат из соленых грибов с чесноком
- Салат из трутовика серно-желтого
- Салат кефирный
- Салат из огурцов с медом
- Салат из огурцов с подорожником
- Салат из огурцов в горчичном соусе
- Салат из огурцов с гречневой кашей
- Салат «Контраст»
- Салат из картофеля и листьев редиса
- Салат картофельный с яблоками
- Салат из картофеля с вином
- Салат таежный
- Салат лесника
- Салат лимонный

○ Первые блюда
- Щи из свежей капусты
- Борщ с грибами
- Похлебка старинная
- Солянка классическая
- Рассольник
- Суп картофельный с рыбой по-домашнему
- Картофельный суп с тушенкой
- Суп картофельный с мозгами и грибами

- Суп молочный с картофелем
- Фасолевый суп с белыми грибами
- Щи из свежей капусты с картофелем
- Борщ летний
- Солянка рыбная
- Борщ с перловой крупой
- Рассольник со свежими грибами
- Солянка рыбная сборная
- Соевый суп
- Похлебка с репой и рисом
- Похлебка из свежих огурцов и капусты
- Окрошка грибная
- Суп из куриных потрохов с грибами
- Суп из телячьих костей
- Суп из печени
- Суп лимонный с рыбой
- Томатный суп с ветчиной
- Суп молочный с овощами и вермишелью
- Окрошка овощная
- Щи из свежей капусты с сушеными грибами
- Суп крестьянский
- Солянка рыбная жидкая
- Суп из мозгов
- Борщ зеленый
- Борщ с фасолью
- Рыбный суп с чесноком
- Грибной суп обыкновенный
- Солянка грибная
- Овощной суп
- Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови
- Щи из квашеной капусты с грибами
- Суп с маринованными грибами
- Суп молочный с овощами
- «Стеклянный» суп
- Суп из рубца
- Сельский суп
- Окрошка с репой
- Окрошка с яблоками
- Борщ русский
- Борщ южный с крапивой
- Щи из крапивы
- Солянка из свежих грибов
- Кислый грибной суп

- Рыбный суп с горохом
- Рыбацкий суп
- Суп по-европейски
- Картофельный суп холодный
- Суп «Картофельные брусочки»
- Суп овощной с огурцами
- Суп картофельный с субпродуктами птицы
- Суп с грибными клецками
- Суп молочный с картофельными клецками
- Суп молочный с тыквой
- Суп из кабачков с рисом
- Рассольник домашний
- Солянка из сушеных грибов
- Щи с яблоками
- Гороховый суп с сосисками
- Суп из чечевицы
- Суп из свеклы с овсянкой
- Суп холодный из томатного сока
- Щи со щавелем
- Рассольник со шпинатом
- Борщ с плавленым сыром
- Грибная солянка с рыбой
- Суп грибной со сметаной
- Суп с бобовыми
- Суп из кукурузы с грибами и кабачками
- Фасолевый суп с белыми грибами
- Суп лимонный холодный

○ Вторые блюда
- Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов
- Говядина отварная с овощами
- Телячьи биточки по-крестьянски
- Рыба, жаренная в тесте
- Рыбные котлеты с маслом
- Рыба запеченная, по-алжирски
- Гречневая каша с мозгами
- Каша гречневая с ливером
- Макароны с фаршем
- Почки, тушенные с яблоками
- Говядина отварная под соусом хрен
- Говяжьи почки под луковым соусом
- Овощи тушеные
- Домашняя лапша с сельдереем
- Грибы, жаренные с лимонным соком

- Тушеные грибы в горчичном соусе
- Грибы, тушенные с помидорами
- Капуста, тушенная со свеклой
- Пельмени с картофелем
- Пельмени с редькой
- Котлеты свиные натуральные рубленые
- Говядина, шпигованная овощами
- Печенка с жареным картофелем
- Рыба, запеченная с картофелем
- Рыба, запеченная с петрушкой
- Рыба с картофелем
- Рыба, припущенная в молоке
- Свинина с луком, запеченная в тесте
- Котлеты куриные рубленые
- Картофель «зеленый»
- Ячневая каша со свиным или бараньим салом
- Запеканка из печенки с картофелем и горохом
- Грибы, тушенные с овощами
- Пюре из картофеля и тыквы
- Каша пшенная с тыквой
- Запеканка манная с фруктами
- Отварное вымя в соусе
- Свинина с квашеной капустой
- Грибы с чесноком, запеченные в сыре
- Котлеты куриные с грибами
- Щука, запеченная под сметанным соусом
- Рыба в соусе
- Картофельные крокеты
- Свинина с рисом
- Тефтели из свинины или баранины с рисом
- Запеканка из куриных потрохов
- Зразы из гречневой крупы с творогом
- Клецки из толокна в молоке
- Драники
- Запеканка пшенная
- Макароны с томатом
- Мясные голубцы
- Свиные ножки с капустой
- Щука тушеная
- Макароны с чесноком
- Грибы, запеченные с рисом
- Грибы, запеченные с капустой

○ Десерты
- Овощи, жареные с яблоками

- Вишневая горка
- Клубника с творогом
- Малина с белковой пеной
- Сливовый студень
- Яблоки жареные
- Шарики лимонно-морковные
- Фруктовая смесь
- Кефир со сливками и медом
- Соус из свежих ягод
- Ванильный соус
- Омлет с вишней
- Гоголь-моголь
- Кисель яблочный
- Кисель из шиповника
- Кисель из пареной калины
- Кисель из вишни
- Кисель из сушеной черники
- Кисель из моркови
- Овсяный кисель
- Кисель квасной
- Компот из смеси свежих плодов
- Компот «Богатырь»
- Компот из яблок и калины
- Компот из ревеня
- Мусс из кефира
- Мусс клубничный или малиновый
- Мусс из облепихи
- Мусс из брусники
- Мусс из сухофруктов
- Мусс из тыквы

Агафья Звонарева
АНТИКРИЗИСНАЯ КУХНЯ. ДЕШЕВО И ВКУСНО

Салаты

Студень

Разнообразные субпродукты тщательно промыть, разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой и варить при слабом кипении 6–7 часов, время от времени снимая образовавшуюся на поверхности накипь. Добавить приправу. Когда бульон будет готов, его процедить, мясо отделить от костей, мелко порубить на доске и снова соединить с бульоном. Бульон посолить и кипятить минут 20–25. Далее добавить мелко рубленный чеснок, размешать и уже не кипятить. Готовый холодец разлить в подготовленную посуду и охладить. При варке студня можно добавить подпеченные овощи, которые после удалить.

Отдельно подать соус хрен.

***Состав**: говяжьи, бараньи, свиные ноги, кожа от свиных туш, губы, копченые рулеты — 250 г, рубец, котлетное мясо — 350 г или говяжьи, бараньи головы — 700 г, морковь, лук, чеснок, лавровый лист, соль, перец, соус хрен.*

Студень из свинины с овощами

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения. Овощи отварить и нарезать на ровные куски (можно использовать также консервы из соленых овощей). Удалив пену, добавить приправы и варить на слабом огне до полной готовности. Вынув мясо и процедив бульон, добавить к горячему и прозрачному бульону желатин, предварительно за моченный в холодной воде и затем растворенный в горячей. В форму или миску слоями уложить овощи и мясо, поместив в нижний слой красиво нарезанные куски овощей и листики зелени. Залить прозрачным бульоном и поставить застывать в холодное место.

К студню с овощами подходят пряные соусы, майонез и салаты в маринаде.

Состав: *свинина (голова, уши, голяшки, ноги) — 1 кг, постная свинина — 200 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, перец — 8 горошин, душистый перец — 4 горошины, лавровый лист — 1 шт., вода — 1,5–2 л, желатин (на 0,5 л воды) — 20 г, овощи (морковь, горох, фасоль, цветная капуста) — 600 г, зелень петрушки.*

Студень из птицы

Ножки курицы очистить от кожи и ногтей, промыть субпродукты (желудки, шейки, крылья, печень, сердце) и положить все это в кастрюлю с холодной водой, которая должна покрывать продукты на 6–8 см. Довести воду до кипения, снять пену, добавить морковь, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист и варить около 2 часов на слабом огне, периодически снимая пену. Когда бульон остынет, вынуть субпродукты, отделить мясо от костей, нарезать ломтиками и выложить в глубокую посуду, добавив мелко натертый чеснок, залить бульоном и поставить на холод. Студень украсить зеленью и дольками вареной моркови.

Холодец по-домашнему

Обработанные головы и ножки варить до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей, мясо мелко нарезать, кожу измельчить на мясорубке. Затем добавить бульон и довести до кипения. Опустить в него нарезанные мелкими ромбиками соленые огурцы, предварительно очищенные от кожи и семян, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, винный уксус, соль, перец, сахар, проварить. Затем разлить в формы и охладить.

Состав: *вареная свиная голова (мякоть) — 200 г, свиные ножки — 200 г, соленые огурцы — 100 г, лук — 40 г, чеснок, винный уксус — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, лавровый лист, соль, перец.*

Сыр из кур или дичи

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить вино, концентрированный мясной бульон, еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы или в протвешки и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком, вареными овощами.

Состав: *курица — 1 шт., сливочное масло — 200 г, твердый сыр — 150 г, вино — 100 г, соль, перец, ланспик — 700 г, фюме, вареные овощи.*

Печень рубленая

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить со шпиком, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами ох ладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная.

Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Состав: *печень — 400 г, шпик — 100 г, лук — 40 г, морковь — 40 г, яйцо — 2 шт., сливки — 20 г или сливочное масло — 60 г, зелень, соль, перец.*

Говяжьи рубцы отварные

Сырые рубцы тщательно зачистить, промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, время от времени меняя ее. Затем рубцы поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 3 часа. Потом готовый рубец охладить, посыпать перцем, натереть чесноком, свернуть рулетом, пере вязать шпагатом и варить еще 1–2 часа. Охладить в бульоне, затем вынуть и поместить под пресс.

Рубец в горчичной заправке

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Состав: *вареный рубец — 600 г, репчатый лук — 100 г, горчичная заправка — 150 г, зелень.*

Рубец с соусом хрен

Вареный рубец нарезать на тонкие кружочки, выложить на тарелку, рядом поместить гарнир из соленых или квашеных овощей. Соус хрен подать отдельно, украсить зеленью.

***Состав**: вареный рубец — 600 г, гарнир — 500 г, соус — 150 г, зелень.*

Жареная рыба под маринадом

Рыбу (треска, окунь морской, зубатка, скумбрия) разделать на филе с кожей и костями. Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности. Оставить рыбу для остывания. Тем временем приготовить маринад: морковь пошинковать тонкой соломкой, репчатый лук — полукольцами. Все это обжарить на растительном масле. За 7 минут до окончания обжаривания добавить томат, потом влить рыбный бульон, уксус, положить черный перец горошком, корицу, гвоздику и потушить 15–20 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавить соль и сахарный песок. Готовую обжаренную рыбу поместить в салатник, залить маринадом так, чтобы поверхность была полностью закрыта.

Оформить зеленью петрушки, укропа, зеленым луком. Это блюдо может украсить любой праздничный стол.

***Состав**: рыба — 500 г, мука — 25 г, растительное масло — 25 г, морковь — 250 г, лук — 100 г, томат — 100 г, растительное масло — 50 г, рыбный бульон — 120 г, 3 %-й уксус — 150 г, специи, зелень.*

Селедка с яйцами

Чистое филе сельди без кожи и костей мелко изрубить, смешать с молоком, яйцами, мукой, мелко шин кованным луком и запечь на сковороде с маслом в духовке.

***Состав**: филе сельди — 2 шт., молоко — 0,5 л, яйца — 8 шт., мука — 100 г, лук, масло.*

Сельдь под «шубой»

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, отделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, яйца, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить майонезом. Поставить в холодильник на 2–3 часа.

***Состав**: соленая сельдь — 1–2 шт., вареный картофель — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., яйца — 2–3 шт., вареная морковь — 1 шт., вареная свекла — 2 шт., майонез — 4 ст. ложки.*

Сельдь по-русски

Чистое филе сельди нарезать под углом широкими полосками, положить в селедочницу в форме сельди. Очищенные огурцы и вареную свеклу нарезать мелкими кубиками. Каперсы очень мелко нашинковать. Белки вареных яиц и желтки мелко нашинковать отдельно. На выложенное филе сельди по ширине полос, сочетая цвета (контраст) выложить ровно — огурцы, желток, белок, свеклу, каперсы.

С помощью кондитерского корнетика выпустить сливочное масло, взбитое со сметаной, по краям филе в виде змейки, посыпать зеленью.

Состав: *сельдь — 2 шт., вареное яйцо — 1 шт., огурец — 1 шт., вареная свекла — 1 шт., каперсы — 1 ст. ложка, смесь масла и сметаны — 50 г, зелень.*

Рулетики из сельди с грибами

Филе сельди слегка отбить и завернуть в него приготовленный фарш из пассерованного на растительном масле лука и измельченных, отваренных и поджаренных сушеных грибов, посыпать молотым перцем.

Приготовленные рулетики разрезать пополам, уложить на них ломтики соленого огурца, а сверху — оставшийся фарш. Украсить листочками петрушки.

***Состав**: сухие грибы — 100 г, сельдь — 1 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 1,5 ст. ложки, соленый огурец — 1 шт., петрушка.*

Рубленая сельдь

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

Состав: *сельдь — 1 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., яйца — 3 шт., сметана — 1 стакан, зеленый лук.*

Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками

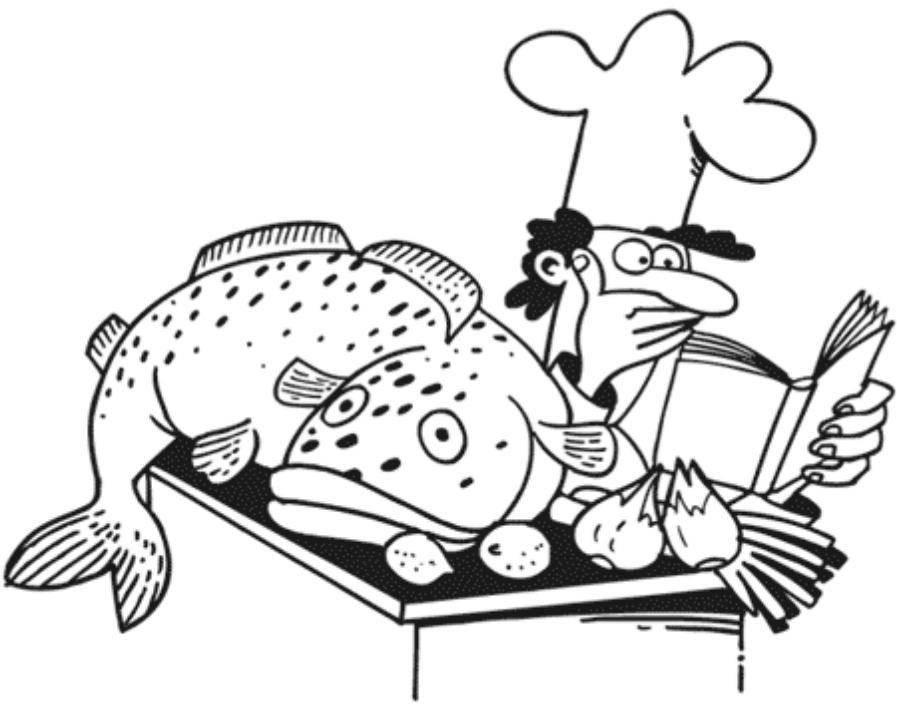
Подготовленное филе сельди, предварительно замоченное в холодной кипяченой воде, отжатый черствый белый хлеб, маринованный лук, маринованные яблоки провернуть через мясорубку, перемешать с половиной рубленого вареного яйца и заправить растительным или оливковым маслом.

Затем придать фаршу форму сельди и посыпать второй половиной рубленого вареного яйца. Украсить зеленью.

***Состав**: сельдь — 2 шт., белый хлеб — 1,5 ломтика, яблоко — 1 шт., маринованный лук — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки.*

Форшмак

В молоке пли холодном чае вымочить в течение 3–4 часов соленую сельдь, разделать ее на чистое филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, а затем еще раз вместе с замоченным белым хлебом, очищенным яблоком и репчатым луком. Полученную массу размешать, добавить размягченное сливочное масло и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к ней лимонную кислоту, сахар, молотый перец и тщательно взбить. Сваренное вкрутую яйцо разделить на белок и желток. Белки очень мелко порубить и перемешать со взбитой массой. Готовый форшмак выложить в селедочницу в форме рыбки. Желток протереть через мелкую терку, добавить уксус, сахар, соль, перец, хорошо размешать и этим соусом полить форшмак. Украсить мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.



***Состав**: филе соленой сельди — 4 шт., белый хлеб — 2 ломтика, лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, яйцо — 1 шт., 3 %-й уксус — 1 ст. ложка, зелень — 60 г, лимонная кислота, сахарный песок, перец, молоко или чай.*

Форшмак из сельди с творогом

Чистое филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахарный песок, мелко нашинкованный зеленый лук и зелень укропа, активно взбить венчиком и поставить в холодильник.

Перед подачей форшмак фигурно нарезать, положить в лоток и посыпать тертым сыром.

Состав: *соленая сельдь — 1 шт., творог — 2 стакана, сметана — 0,5 стакана, зеленый лук, сахарный песок, сыр — 20 г, зелень укропа.*

Форшмак из соленых грибов и сельди

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке.

Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать.

Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: *грибы — 250 г, сельдь — 1–2 шт., лук — 1–2 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки.*

Грибы табака

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка — мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом или сметаной.

Состав: *грибы — 600 г, чеснок — 2 ст. ложки, перец, растительное масло — 3 ст. ложки, соус — 300 г или сметана — 200 г, мука.*

Грибы в маринаде

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

***Состав**: грибы — 300 г, лук — 1 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, уксус, соль.*

Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: *грибы — 200 г, картофель — 200 г, квашеная капуста — 1 стакан, соленый огурец — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Соленые грибы с луком

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

Состав: *соленые грибы — 2 стакана, лук — 2 шт., растительное масло — 0,25 стакана, перец.*

Заливное из свежих грибов

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять, мелко нарубить.

Предварительно замоченный и набухший желатин растворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина. В маленькие формочки налить не много грибного отвара, дать ему за стыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выложить заливные грибы на большое общее блюдо.

Для того чтобы желе было легче вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

Состав: *грибы — 200 г, желатин — 1 ст. ложка, грибной отвар — 300 г, зелень.*

Икра из свежих грибов

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

***Состав**: грибы — 200–300 г, лук — 1–2 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, перец, соль.*

Маринованная капуста

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

***Состав**: капуста — 150 г, растительное масло — 20 г, клюква — 20 г, зеленый лук; **для маринада**: 3 %-й уксус — 25 г, сахарный песок — 20 г, корица, гвоздика, соль.*

Квашеная капуста с брусникой и луком

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно — нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро на греть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Состав: *квашеная капуста — 400 г, лук — 2 шт., моченая брусника — 3 ст. ложки, корица, гвоздика — 3–4 шт., сахар.*

Морковь под сложным соусом

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натереть на терке, заправить соусом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сметану, горчицу, сахар, соль, черный перец хорошо перемешать и взбить. Растительное масло, уксус, красный перец перемешать. Обе смеси соединить и взбить.

Состав: *морковь — 200 г, корень петрушки — 50 г, зелень;* ***для соуса:*** *сметана — 2,5 ст. ложки, горчица — 0,3 ч. ложки, сахар — 0,3 ч. ложки, соль — 0,3 ч. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, 6 %-й уксус — 1 ч. ложка, красный и черный молотый перец.*

Редька с квасом или уксусом

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

***Состав**: редька — 120 г, растительное масло или квас — 20 г или 3 %-й уксус — 10 г, зеленый лук — 15 г, соль по вкусу.*

Редька с клюквенным соком

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

Состав: *редька — 100 г, клюквенный сок — 2 ст. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Картофель, фаршированный по-крестьянски

Картофель в кожице отварить до готовности в подсоленной воде, очистить и ложкой вынуть из него мякоть. Чистое филе сельди пропустить через мясорубку с мякотью картофеля. К полученному фаршу добавить мелко нашинкованный репчатый лук, перец, сырое яйцо, сметану. Все перемешать. Фаршем заполнить подготовленный картофель, уложить на сковороду, залить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

При подаче посыпать сверху нарезанной зеленью.

***Состав**: картофель — 4 шт., филе сельди — 1 шт., яйцо — 0,5 шт., лук — 1 ч. ложка, сметана — 4 ст. ложки, перец, свиной жир, зелень.*

Редис с горячим картофелем

Отобрать средние корнеплоды редиса, срезать плодоножки и хвостики, промыть холодной кипяченой водой и уложить в салатник.

Отдельно подать горячий отварной картофель, политый сливочным маслом, также отдельно можно подать сметану и зелень.

***Состав**: редис — 75 г, отварной картофель — 75 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, зелень.*

Холодец картофельный

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

***Состав**: картофель — 10 шт., лук — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.*

Кабачки по-деревенски

Кабачок очистить от кожицы, отварить до полуготовности, и разрезав поперек по 3–4 см, вынуть ножом сердцевину.

Приготовить фарш: очищенную морковь натереть на терке и потушить в молоке с маслом, затем добавить пассерованный лук, нарезанное мелко вареное яйцо, вынутую сердцевину кабачка, соль, перец и все это довести до готовности.

Кольца кабачков наполнить готовым фаршем, полить майонезом и запечь в духовке. Подать на стол с зеленью петрушки.

***Состав**: кабачки — 200 г; **для фарша**: морковь — 75 г, лук — 20 г, яйцо — 0,5 шт., соль, перец, молоко, масло, майонез — 30 г, зелень петрушки.*

Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью

Свежие яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и чайной ложкой вынуть мякоть.

Заполнить яблоки рубленой сельдью, положить на тарелку фаршем кверху, посыпать мелко нарубленным яйцом и нарезанной зеленью.

Состав: *яблоки — 2 шт., рубленая сельдь — 4 ст. ложки, яйцо — 1 шт., зелень — 1 ч. ложка.*

Икра овощная

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

***Состав**: морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., яблоко — 1 шт., рубленая белокочанная капуста — 0,5 стакана, лук — 1 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, вода — 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Икра из хлеба и чеснока

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночноореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г, чеснок — 3 средние головки, грецкие орехи — 20 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус — 15 г.*

Салат «Вурст»

Вареную колбасу без жира нарезать ломтиками. Репчатый лук нарубить мелко и ошпарить кипятком (чтобы не было горечи), соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать кубиками, добавить оливковое масло, соль, уксус, сахар, перец, горчицу, перемешать и выставить на холод на 1 час. Потом выложить в салатник и украсить зеленью петрушки или салата.

Состав: *вареная колбаса — 100 г, лук — 60 г, масло — 30 г, уксус — 5 г, огурцы — 65 г, горчица, соль, перец, сахар, зелень.*

Салат из колбасы и сыра

Огурцы и сыр натереть на терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат.

Состав: *колбаса — 250 г, сыр — 150 г, маринованный огурец — 3 шт., чеснок — 2 дольки, майонез — 1 банка, зелень петрушки (рубленая) — 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Салат из сосисок с луком

Сосиски и отварной картофель нарезать кубиками и посолить, лук мелко нашинковать, потолочь с сахаром и смешать с майонезом. Заправить смесью салат и посыпать зеленью.

***Состав**: сосиски — 200 г, картофель — 3–4 шт., зеленый лук — 150 г, майонез — 0,5 банки, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.*

Салат из мозгов

Сырые мозги очистить от пленок, промыть и сварить в подсоленной и подкисленной воде. Часть вареных мозгов нарезать ломтиками, провернуть через мясорубку, а другую протереть через сито, соединить с майонезом и взбить. Ломтики мозгов выложить на тарелку, загарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, и залить майонезом с пюре из мозгов.

Другой способ — ломтики мозгов залить соусом «винегрет», но уже без сельдерея.

Состав: *мозги — 600 г, сельдерей — 70 г, майонез — 100 г, соус «винегрет» — 50 г, соль.*

Салат «Роберт»

Сырые мозги очистить от пленок и сварить в подсоленной воде с уксусом, затем нарезать ломтиками и разложить на блюде. Гарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, полить майонезом, предварительно смешанным с пюре из мозгов.

При подаче украсить зеленью петрушки.

Состав: *сырые мозги — 300 г, сельдерей — 30 г, майонез — 30 г, пюре из мозгов — 10 г, зелень петрушки, уксус.*

Салат из рыбы с морковью

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочка ми красного стручкового перца.

***Состав**: вареная или жареная рыба — 250 г, морковь — 3–4 шт., тертый хрен — 2–3 ст. ложки, майонез — 1 стакан, зелень — 1–2 ст. ложки, красный перец — 1–2 стручка.*

Салат из копченой рыбы с хреном

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уложить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании — вареный картофель. Майонез заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

Состав: *копченая рыба (треска, салака, окунь) — 400 г, яйца — 2 шт., тертый хрен — 2 шт., картофель — 2–3 шт., майонез, сметанный или творожный соус — 1 стакан, зелень.*

Салат из сельди с фасолью

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, на резать кусочками, вареный картофель — кубиками, вареные стручки фасоли — кусочками длиной 1–1,5 см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, по лить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

Состав: *сельдь — 1 шт., картофель — 5–6 шт., фасоль — 400 г или консервированная фасоль — 0,5 банки, сметанный соус — 1 стакан, яйцо — 1 шт., помидор — 1 шт., зелень.*

Салат из сухих грибов с кукурузой

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать.

Салат украсить зеленью.

Состав: *сухие грибы — 50 г, кукуруза — 0,5 стакана, картофель — 1 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.*

Салат из соленых грибов с чесноком

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с майонезом или сметаной, добавить грибы.

Состав: *соленые грибы — 500 г, чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, сметана или майонез — 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.*

Салат из трутовика серно-желтого

Свежие молодые грибы нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около часа. Затем грибы отцедить, охладить, положить в салатник, залить сметаной или майонезом, посыпать нарезанным зеленым или репчатым луком и заправить уксусом.

Состав: *грибы — 200 г, сметана или майонез — 3–4 ст. ложки, лук — 1 шт., уксус, соль.*

Салат кефирный

Вареные куриные яйца нарезать ломтиками. Зеленый салат промыть, просушить и нарезать соломкой. Все посолить, поперчить, перемешать и заправить кефиром. При подаче украсить зеленью, посыпать сыром, натертым на терке.

Состав: *кефир — 30 г, яйца — 2 шт., твердый сыр — 50 г, салат — 100 г, зелень, соль, перец.*

Салат из огурцов с медом

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

***Состав**: огурцы — 4 шт., мед — 60 г.*

Салат из огурцов с подорожником

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

Состав: *огурцы — 5 шт., подорожник — 20 листьев, яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., соус или майонез — 4 ст. ложки, укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из огурцов в горчичном соусе

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром.

Нарезанные огурцы выложить в салатник, по лить соусом и посыпать зеленью укропа.

Состав: *огурцы — 500 г, яичный желток — 1 шт., готовая горчица — 1 ст. ложка, сметана 1 ст. ложка, чес нок — 1 долька, нарезанная зелень укропа — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Салат из огурцов с гречневой кашей

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Состав: *огурцы — 5 шт., гречневая каша — 4 ст. ложки, соус или майонез — 4 ст. ложки, чеснок, лук — 1 шт., зелень — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат «Контраст»

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом. В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Состав: *картофель — 100 г, свекла — 75 г, лук — 50 г, растительное масло — 30 г, зелень, соль.*

Салат из картофеля и листьев редиса

Сваренный в кожице картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленными отварными яйцами. Молодые листья редиса перебрать, промыть и мелко порубить. Рубленые листья редиса смешать с овощами и яйцами, заправить растительным маслом, отваром от зеленого консервированного горошка, посолить. Украсить салат дольками яйца и листьями редиса.

Состав: *картофель — 7 шт., зеленый консервированный горошек — 4 ст. ложки, рубленные молодые листья редиса — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, отвар от зеленого консервированного горошка — 2 ст. ложки, соль.*

Салат картофельный с яблоками

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

Состав: *картофель — 400 г, зеленый горошек — 80 г, яблоко — 2 шт., рубленая зелень — 6 ч. ложек, майонез — 1 банка.*

Салат из картофеля с вином

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с расти тельным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом.

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Состав: *сваренный «в мундире» картофель — 500 г, вареный сельдерей — 150 г, сухое белое вино — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) — 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.*

Салат таежный

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Состав: *картофель — 6 шт., морковь — 1 шт., соленые грибы — 200 г, зеленый горошек — 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.*

Салат лесника

Вареный картофель нарезать кубиками, сушеные грибы промыть, отварить и нарезать так же, как и картофель, лук репчатый — полукольцами. Соединить все вместе, добавить часть клюквы, посолить, поперчить, заправить салатной заправкой и перемешать.

***Состав**: картофель — 6 шт., лук — 2 шт., клюква — 100 г, салатная заправка — 100 г, сушеные грибы — 150 г, соль, перец, зелень.*

Салат лимонный

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

***Состав**: капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Первые блюда

Щи из свежей капусты

Нарезать капусту шашками или соломкой, опустить в кипящий бульон или воду и довести его до кипения. Затем добавить пассерованные овощи. Варить щи 15–20 минут; заправить белым соусом, добавить пассерованный томат, специи и довести до готовности. Вместе со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью, а также сладкий перец. Петрушку можно заменить сельдереем.

Приготовление белого соуса (основного) на мясном бульоне. Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, непрерывно помешивая, развести процеженным белым бульоном (в отличие от красного кости для белого бульона не обжаривают в духовке) так, чтобы не образовалось комков. Варить соус 10–15 минут при слабом кипении, часто помешивая лопаткой во избежание пригорания. Готовый соус посолить и процедить.

Подать щи со сметаной.

Состав**: белокочанная или савойская капуста — 320 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 20 г, жир — 20 г, бульон или вода — 750 г, белый соус, специи, чеснок, перец, сметана;* ***для белого соуса (основного): *мясной бульон — 1,5 стакана, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Борщ с грибами

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая — промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с нагретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8—10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь. Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и варить 10 ми нут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут. Борщ настаивается 30–40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой и сметаной. Приготовленный на растительном масле борщ можно употреблять горячим или холодным.

***Состав**: сушеные грибы — 40 г, кислая капуста — 300 г, свекла — 150 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт., петрушка — 1 корень, лук — 2 шт., томат-паста — 1 ст. ложка, растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, сахар, соль, черный перец, зелень, сметана.*

Похлебка старинная

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками. Во время подачи положить мелко рубленый чеснок и зелень петрушки.

***Состав**: рыба — 70 г, сушеные грибы — 20 г или свежие — 60 г, картофель — 50 г, морковь — 5 г, репчатый лук — 10 г, корень сельдерея или петрушки — 5 г, свежие помидоры — 20 г, чеснок — 2 г, сливочное масло — 10 г, зелень петрушки — 5 г, соль, перец по вкусу.*

Солянка классическая

Нарезать репчатый лук тонкой соломкой, слегка об жарить его и тушить с томат-пюре и маслом в течение 10 минут. Очистить соленые огурцы от кожицы и семян, мелко нарезать, добавить поджаренный лук, каперсы и залить все предварительно сваренным и процеженным мясным бульоном, вскипятить и добавить отваренные и поджаренные мясные продукты, на резанные мелкими тонкими кусочками. Проварить все при слабом кипении 8—10 минут.

При подаче солянку заправить сметаной, положить в каждую тарелку лом тик лимона, очищенный от кожуры, маслины и измельченную зелень укропа.

Состав: *вода — 2 л, мясо (из бульона, ветчина, сосиски и др.) — 500 г, репчатый лук — 2 шт., соленые огурцы — 3–4 шт., томат-пюре — 1–2 ст. ложки, масло сливочное — 3 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, каперсы — 1 ст. ложка, маслины — 10 шт., лимон — 1 шт.*

Рассольник

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую на 2–4 части, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз промыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1,5 часа. Очищенные коренья нашинковать соломкой и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить процеженным бульоном и на 20–30 минут поставить варить. За 5—10 минут до окончания варки в рассольник добавить для остроты процеженный огуречный рассол, соль, щавель. Добавить сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подавать с телятиной, бараниной, курицей. Вместо почек можно использовать потроха курицы, гуся, утки, индейки, тщательно очищенные и нарезанные на части. Рассольник можно приготовить и на рыбном бульоне и подавать с куском отварного судака или осетрины.

***Состав**: почки — 70 г или потроха — 130 г, картофель — 150 г, зелень, щавель — 40 г, репчатый лук — 20 г, соленые огурцы — 30 г, топленое масло — 10 г, сметана или сливки — 10 г, соль по вкусу.*

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по одному-два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Состав: *треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба — 120 г, картофель — 300 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 40 г, бульон или вода — 750 г, специи.*

Картофельный суп с тушенкой

Запассеровать мелко нарезанный лук с 40 г свиного топленого сала, добавить соль, перец, тмин и паприку, нарезанный кубиками очищенный картофель. Все слегка обжарить, залить водой или бульоном и варить 10–15 минут.

На оставшемся сале поджарить до коричневатого цвета муку, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в бульон, положить говядину вместе с соком, содержащимся в банке, чеснок, довести до кипения, поварить еще 10 минут и снять с огня.

***Состав**: вода или бульон — 1,5 л, картофель — 400 г, свиное сало — 80 г, мука — 40 г (примерно 2 ст. ложки), лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, тушеная консервированная говядина — 200 г, соль, тмин, черный молотый перец, сладкий молотый болгарский перец — 0,5 ч. ложки.*

Суп картофельный с мозгами и грибами

Мозги отварить, вынуть из бульона, положить туда картофель и грибы, нарезанные кусочками. Варить до готовности. Перед подачей на стол положить в суп кусочки мозгов, заправить сметаной и зеленью.

Состав: *свежие грибы — 400 г или сушеные — 40 г, лук — 2 шт., картофель — 8 шт., жир — 2 ст. ложки, мозги — 200 г, сметана — 2 ст. ложки, морковь — 2 шт., сельдерей и петрушка — по 1 корню, зелень, соль.*

Суп молочный с картофелем

Свежие грибы промыть, положить в кастрюлю, отварить до полуготовности. Затем вынуть их шумовкой из бульона, нарезать кубиками, смешать с нарезанным репчатым луком, добавить сливочное масло, немного грибного бульона и тушить до готовности. В процеженный грибной бульон налить молоко и вскипятить. В кипящую жидкость поло жить картофель, нарезанный кубиками, и варить. За 10 минут до готовности положить тушеные грибы с луком, посолить по вкусу. Затем взбить яйцо с молоком, влить его в суп и дать закипеть.

***Состав**: картофель — 6 шт., грибы — 150 г, молоко — 500 г, яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, лук, соль.*

Фасолевый суп с белыми грибами

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром долить воды до 1 л, добавить мелко нарезанные грибы и коренья и отварить. Затем суп процедить. Муку поджарить на масле докрасна, заправить суп, помешивая, чтобы не образовалось комков. Через дуршлаг протереть в суп грибы и коренья, посолить, влить простоквашу пли кефир и поварить 1–2 минуты.

Состав: *картофель — 150 г, свежие белые грибы — 150 г, фасоль — 200 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, сливочное масло — 30 г, мука — 1 ст. ложка, простокваша или кефир — 200 мл, соль.*

Щи из свежей капусты с картофелем

Нарезать капусту шашками, картофель — дольками. Опустить в кипящий бульон капусту, довести до кипения, затем добавить картофель, пассерованные овощи и заправить белым соусом.

Нужно помнить, что ранняя капуста имеет меньший срок варки, поэтому ее запускают в бульон после картофеля. Подают такие щи со сметаной.

Состав: *белокочанная или савойская капуста — 240 г, картофель — 120 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 20 г, жир — 20 г, бульон или вода — 750 г, сметана.*

Борщ летний

Нарезать ломтиками коренья, лук, кабачки, картофель — крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы разрезать на части. Черешки ботвы свеклы и фасоль предварительно отварить, морковь и лук запассеровать.

Опустить в кипящий бульон пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить подготовленные черешки ботвы, помидоры, нарезанные дольками, кабачки, вареную фасоль, соль, специи, сахарный песок, уксус.

Подать со сметаной и зеленью.

***Состав**: молодая свекольная ботва — 200 г, картофель — 80 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 20 г, лук-порей или репчатый лук — 40 г, кабачки — 100 г, свежие помидоры — 80 г или томат-паста — 15 г, жир — 20 г, 3 %-й уксус — 6 г, вода — 700 г, специи.*

Солянка рыбная

Для приготовления солянки можно брать любую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую.

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 на порцию, а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца, все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп, а также немного очищенного лимона.

Состав: *рыба — 90 г, лук — 45 г, соленые огурцы — 30 г, томат-паста — 20 г, каперсы — 10 г, сливочное масло — 10 г, помидоры, лимон, маслины, специи, зелень.*

Борщ с перловой крупой

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу и варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и запассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус, затем добавить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком, сразу накрыть крышкой и снять с огня.

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 3 шт., капуста — 0,25 шт., перловая крупа — 0,25 стакана, морковь — 1 шт., крупная свекла — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, томатный соус — 3 ст. ложки, лавровый лист — 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок — 2 зубчика, соль.*

Рассольник со свежими грибами

Промытые свежие грибы отварить, затем в кипящий бульон всыпать рис или перловую крупу, варить до полуготовности. Добавить картофель, слегка поджаренные с мукой морковь и лук, варить до готовности овощей. В конце варки положить соленые огурцы и еще раз прокипятить. При подаче на стол рассольник заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Состав: *свежие грибы — 100–200 г, картофель — 200–300 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., рис или перловая крупа — 2 ст. ложки, мука — 2 ч. ложки, соленые огурцы — 2 шт., растительное масло — 1–2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, зелень, соль.*

Солянка рыбная сборная

Очистить свежую рыбу, снять с нее филе. Сварить бульон из кожи, костей и головы свежей рыбы с добавлением лука, перца, лаврового листа и зелени, процедить, подправить поджаренной мукой с маслом, добавить слегка поджаренные маринованные белые грибы, оливки, корнишоны. Довести до кипения, опустить филе свежей рыбы, сварить. Когда рыба будет готова, положить в тот же суп отдельно сваренную соленую рыбу, лимонный сок по вкусу, для цвета — 1 ложку поджаренного в масле томат-пюре, щепотку рубленой зелени петрушки, слегка размешать и перелить в суповую миску.

Состав: *свежая рыба, соленая рыба — 1 кг, лук — 80 г, мука — 100 г, масло — 30 г, томат, корнишоны — 200 г, белые грибы — 400 г, сок из половины лимона, зелень, оливки, перец, лавровый лист.*

Соевый суп

Огурец очистить, нарезать небольшими ломтиками. Зеленый горошек промыть. Бульон поста вить на огонь, дать ему закипеть, всыпать подготовленный горошек и варить 10 минут, после чего добавить соль, соевый соус и ломтики огурца и варить еще 5 минут. Бульон процедить, овощи по ставить в теплое место. В это время вскипятить воду с уксусом, осторожно вбить туда яйца, от варить их (чтобы белок свернулся). В каждую тарелку положить по нескольку ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка.

Залить овощи горячим бульоном и в каждую тарелку добавить яйцо. Подавать в горячем виде.

Состав: *огурец средней величины — 1 шт., свежий зеленый горошек — 2 ст. ложки, прозрачный креп кий мясной бульон — 4 стакана, немного соли, соевый соус — 0,5 ст. ложки, яйца — 4 шт.*

Похлебка с репой и рисом

Листья порубить, репу очистить и нарезать со ломкой, морковь очистить и натереть на крупной терке.

В кастрюлю положить рис, залить его горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить репу, морковь, снова довести до кипения, варить 1–2 минуты, добавить листья репы, соль и настоять без нагревания 10–15 минут. При подаче заправить майонезом.

Состав: *репа с листьями — 2 шт., рис — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., вода — 1,5 л, майонез — 3 ст. ложки, соль.*

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Белокочанную капусту и огурцы нарезать со ломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Состав: *свежие огурцы — 3 шт., капуста — 100 г, рубленая зелень — 2 ст. ложки, вода — 1 л, маргарин — 3 ст. ложки, соль.*

Окрошка грибная

Соленые грибы промыть в холодной воде. Если они очень соленые, промыть их в горячей воде, затем откинуть на решето для стекания воды. Нашинковать грибы, свежие огурцы, зеленый лук и все перемешать. Отваренные морковь и картофель очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, белки нарезать кубиками, а желтки растереть с горчицей и сметаной. Все подготовленные продукты соединить, залить квасом, заправить смесью из яичных желтков, горчицы и сметаны, посолить и добавить сахар. При подаче на стол заправить сметаной и мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *соленые грибы — 100 г, хлебный квас — 300 г, картофель — 1–2 шт., морковь — 1 шт., свежий огурец — 1 шт., зеленый лук, сметана — 2–3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., горчица, соль, сахар, укроп.*

Суп из куриных потрохов с грибами

Потроха залить водой и варить до готовности. Грибы поджарить на сале, незадолго до готовности добавить к ним мелко нарезанные лук, морковь и петрушку. Затем добавить туда красный перец, мелко нарезанную зелень и положить в бульон с потрохами. Перед подачей на стол заправить сметаной.

***Состав**: свежие грибы — 100 г, потроха двух кур, морковь — 2 шт., петрушка — 2 корня, лук — 1 шт., сметана — 100 г, сало — 20 г, зелень петрушки, красный перец, соль.*

Суп из телячьих костей

Залить телячьи кости холодной водой, довести до кипения и варить несколько часов. Процедить бульон, добавить нарезанные соломкой коренья, разрезанный на половинки картофель, соль и варить до готовности картофеля. Вынуть картофель, сделать из картофеля, петрушки, молока, масла и желтка пюре и положить его обратно в суп.

Довести до кипения и снять с огня.

***Состав**: вода — 1,5 л, кости — 400 г, картофель — 300 г, коренья (морковь, сельдерей, петрушка) — 200 г, молоко — 100 мл, сливочное масло — 50 г, яичный желток — 1 шт., соль, зелень петрушки.*

Суп из печени

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку, потушить в кастрюле под крышкой с мелко нарезанным луком и половиной всего количества масла и залить водой. Отдельно приготовить заправку из муки, поджаренной с маслом на сковороде, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в суп, посолить, добавить нарезанные соломкой коренья, нарезанные кубиками картофель и лук.

Отдельно подать гренки из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного в масле.

***Состав**: вода — 1,5 л, очищенные коренья (морковь, сельдерей, петрушка) — 100 г, картофель — 200 г, свиная или телячья печень — 200 г, сливочное масло — 50 г, мука — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., соль, перец, зелень петрушки; **для гренков**: белый хлеб — 2 ломтика, сливочное масло — 30 г.*

Суп лимонный с рыбой

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки варе ной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты. При подаче в тарелки на лить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

***Состав**: сайра или другая рыба — 500–600 г, рис — 0,75 стакана, сметана — 0,5 л, лимоны — 3–4 шт., мелко нарезанная зелень петрушки — 0,5 ч. ложки.*

Томатный суп с ветчиной

Копченую свинину нарезать соломкой и обжарить, добавить нарезанные грибы, томат-пасту и снова обжарить. В конце обжаривания добавить мелко нарезанный лук. Все выложить в кастрюлю, залить кипятком, добавить нарезанный брусками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.

Перед подачей заправить суп сметаной и рубленой зеленью.

Состав: *соленые или маринованные грибы — 200 г, ветчина — 100 г, лук — 1 шт., картофель — 3–4 шт., вода — 1 л, томат-паста — 1 ст. ложка, сметана — 3–4 ст. ложки, лавровый лист — 1–2 шт., зелень, соль, перец.*

Суп молочный с овощами и вермишелью

Репу и картофель нарезать брусочками, лук нашинковать и все слегка запассеровать с маслом. Овощи заложить в горячее молоко, разбавленное водой, посолить и варить до готовности. За 10–12 минут до окончания варки добавить вермишель и кабачки, нарезанные брусочками.

Перед окончанием варки добавить свекольную ботву, нарезанную и отваренную отдельно.

Состав: *молоко — 400 г, вода — 400 г, репа — 40 г, кабачки — 60 г, лук-порей — 40 г, картофель — 150 г, ботва свекольная — 50 г, вермишель — 20 г, сливочное масло — 10 г, соль.*

Окрошка овощная

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков. Белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Размятый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа. Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например, репой, цветной капустой.

Состав: *хлебный квас — 1 л, картофель — 180 г, свекла — 70 г, морковь — 50 г, свежие огурцы — 150 г, зеленый лук — 50 г, яйца — 2 шт., сметана — 50 г, сахарный песок — 10 г, зелень, соль, горчица.*

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15–20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Состав: *сушеные грибы — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, морковь — 1 шт., сливочное масло — 5–6 ст. ложек, мука — 2 ст. ложки, лук — 2–3 шт., сметана, соль.*

Суп крестьянский

Капусту нарезать квадратиками, репу кубиками, репчатый лук полукольцами. В кипящий бульон поместить нарезанную капусту, картофель, нарезанный кубиками, репу, предварительно обжаренные коренья и варить 20–25 минут. За 5—10 минут до окончания варки можно положить нарезанные кубиками помидоры и специи, зелень.

Состав: *капуста — 100 г, картофель — 145 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 15 г, репа — 20 г, помидоры — 35 г, топленое сало — 10 г, растительное масло — 20 г, сметана — 20 г, соль, перец.*

Солянка рыбная жидкая

Свежую или свежепросольную белугу, осетрину или вообще крупную рыбу без костей нарезать кусочками, но не очень мелкими. Взять 600 г кислой капусты, хорошо отжать и поджарить в кастрюле с небольшим количеством масла; налить воды, прибавить немного пряностей, лук, положить рыбу и дать хорошо кипеть.

Когда все будет готово, подправить мукой и прибавить каперсов, оливок и щепотку перца.

Состав: *рыба — 600 г, кислая капуста — 600 г, масло — 2 ст. ложки, пряности, мука — 1 ст. ложка, лук — 4 шт., каперсы — 1 ложка, оливки — 1 ложка, толченый перец.*

Суп из мозгов

Лук мелко нарезать, мозги обдать кипятком, очистить от оболочки и разрезать на мелкие куски. Зелень петрушки мелко порубить. Лук запассеровать в масле, положить муку и слегка поджарить. Понемногу влить воду, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Мозги положить в суп и варить около 10 минут с момента закипания. Посолить, снять с огня и добавить зелень петрушки. Можно после снятия с огня влить в суп половину чашки молока с разболтанным в нем желтком. Подавать с гренками.

Приготовление гренков. Срезать с булки корку, нарезать небольшими кубиками, положить в сковороду и подсушить без масла на сильном огне. Выложить гренки в глубокую тарелку и перемешать с топленым маслом.

***Состав**: мозги — 100–150 г, сливочное масло — 50 г, лук — 0,5 шт., мука — 1 ст. ложка, соль, зелень петрушки;* ***для гренков**: городская булка — 1 шт., топленое масло — 1 ст. ложка.*

Борщ зеленый

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Отварить фасоль. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их. В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий грибной бульон пли овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности. За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправить его белым соусом или пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус.

При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Состав: *вареная очищенная свекла — 120 г, картофель — 200 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г или зеленый — 30 г, щавель — 100 г, шпинат — 100 г, пшеничная мука — 6 г, жир — 20 г, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 10 г, яйцо — 0,5 шт., бульон пли вода — 600 г, фасоль — 40 г, соль, сметана, укроп.*

Борщ с фасолью

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Опустить в кипящий бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности.

После того как борщ будет готов, добавить по вкусу сахарный песок, уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах, с копчеными гусями или утками.

Состав: *свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г или квашеная — 60 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, чеснок, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 15 г, бульон или вода — 800 г, соль, специи.*

Рыбный суп с чесноком

Рыбу очистить, удалить голову, кожу, хребет и разделить на части. В 0,5 л воды отварить голо вы, кожу и кости, добавив лук, зелень, перец горошком и лавровый лист. Варить примерно 30 минут. Затем процедить полученный бульон, вложить в него подготовленные порционные куски рыбы и кипятить на слабом огне до готовности рыбы. На сковороде растопить маргарин, всыпать муку и влить немного бульона. Полученную заправку вы лить в бульон, добавить томат-пюре или помидоры, толченый чеснок и сливки, приправить солью и перцем.

Дать супу еще раз вскипеть и, сняв с огня, оставить его на 5 минут настояться, при крыв плотно крышкой. Подать с белым хлебом.

Состав: *морской окунь или какая-либо другая морская рыба — 1 кг, лук — 1 шт., суповая зелень — 1 пучок, лавровый лист, черный перец — 5–6 горошин, мука — 2 ст. ложки, маргарин — 2 ст. ложки, чеснок — 0,5 зубчика, помидоры — 2 шт. пли немного томат-пюре, сливки — 6 ст. ложек, соль, перец.*

Грибной суп обыкновенный

Очищенные грибы промыть, нарезать брусочками и потушить в масле. Затем добавить муку, воду, специи, перемешать и варить 10–15 ми нут.

Состав: *свежие грибы — 250 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, мука — 25–30 г, вода — 1 л, соль, тмин.*

Солянка грибная

Обработать грибы, как для приготовления грибного бульона. Вареные свежие и сушеные грибы нашинковать и заложить в кипящий бульон одновременно с другими продуктами и специями. Технология приготовления грибной солянки та же, что и у мясной.

Можно приготовить солянку с солеными грибами на грибном бульоне. Соленые грибы тщательно промыть и пошинковать. В этом случае заменить половину нормы сушеных грибов 40–50 г соленых.

***Состав**: свежие белые грибы — 135 г или свежие шампиньоны — 145 г или сушеные грибы — 20 г, репчатый лук — 90 г, соленые огурцы — 60 г, каперсы — 20 г, маслины — 40 г, томат-паста — 40 г, сливочное масло — 20 г, грибной бульон — 850 г, сметана — 50 г, специи.*

Овощной суп

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать со лью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить на огонь варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. Дно другой посуды выложить ломтиками шпика и слегка об жарить; влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

Состав: *белокочанная капуста — 400 г, морковь — 4 шт., корень сельдерея — 0,5 шт., зеленый лук (только головки и белую часть стебля) — 3 шт., лук — 2 шт., картофель — 4 шт., жир — 50 г, шпик — 80—100 г, хлеб — 2–3 ломтика, мясной бульон — 1,5 л, тертый твердый сыр — 2–3 ст. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки.*

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Морковь нарезать соломкой, листья мелко порубить. В кипящую воду всыпать крупу, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 10–15 минут. Добавить морковь, листья, мелко нарубленный свиной шпик, измельченный чеснок, соль, довести до кипения.

Состав: *пшеничная крупа — 2 ст. ложки, молодая морковь с листьями — 2 шт., соленый свиной шпик — 30 г, чеснок — 3 зубчика, соль.*

Щи из квашеной капусты с грибами

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и запассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует запассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы.

В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой. Подавать со сметаной.

***Состав**: сушеные грибы — 15 г, квашеная капуста — 250 г, морковь — 40 г, петрушка — 20 г, репчатый лук — 40 г, мука — 10 г, жир — 20 г, сметана — 20 г, зелень, специи, вода — 800 г, томат-паста.*

Суп с маринованными грибами

В кастрюлю с кипящей водой засыпать пшено, добавить лук и варить до полуготовности крупы, затем положить картофель, нарезанный брусочками, и варить до готовности.

Перед концом варки добавить маринованные грибы, нарезанные соломкой. Суп заправить маслом, посолить и кипятить 5—10 минут.

Состав: *маринованные грибы — 400 г, картофель — 400 г, крупа — 60 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль.*

Суп молочный с овощами

Морковь и репу нарезать дольками или ломтиками и запассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками или дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, стручки фасоли разделить на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшировать для удаления горечи. Фасоль отварить.

В кипящую воду поместить пассерованные коренья и подготовленные овощи и отварить при слабом кипении до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавить фасоль, горошек, влить горячее молоко и посолить.

***Состав**: молоко — 500 г, вода — 200 г, цветная или белокочанная капуста — 80 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, консервированный зеленый горошек — 50 г, зеленая стручковая фасоль — 50 г, картофель — 150 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

«Стеклянный» суп

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками и варить в подсоленной воде до тех пор, пока не разварится. Снять с огня, добавить масло и взбитое с молоком яйцо. Подавать с белым хлебом.

***Состав**: картофель — 3 шт., сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., вода — 750 мл, соль.*

Суп из рубца

Положить рубец в воду, довести до кипения и варить 15 минут. Слить воду, налить снова 2 л холодной воды и варить до мягкости. Затем вынуть рубец, хорошо промыть под проточной водой, нарезать соломкой. Морковь и сельдерей натереть на крупной терке.

Лук на резать кубиками, запассеровать в масле, добавить муку, размешать и поджарить до золотистого цвета вместе с майораном, растертым чесноком, паприкой, морковью и сельдереем.

Залить все бульоном, довести до кипения, положить рубец и варить 10 минут.

***Состав**: рубец — 1 кг, вода или мясной бульон — 2 л, лук — 1 шт., паприка (молотый болгарский красный перец) — 1 ч. ложка, сливочное масло — 50 г, мука — 1 ст. ложка, щепотка майорана, чеснок — 4–5 зубчиков, морковь — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня.*

Сельский суп

Лук мелко порубить, добавить коренья, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все обжарить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп.

Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Состав: *картофель — 2 шт., лук — 1 шт., лапша — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные коренья (моркови, петрушки, сельдерея) — 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука — 1 ст. ложка.*

Окрошка с репой

Нарезать кубиками отварные и очи щенные картофель и яйца. Очищенную от кожицы репу натереть на крупной терке.

Нарезать кубиками очищенные огурцы. Мелко нашинковать зеленый лук, укроп. Все сложить в посуду и залить хлебным квасом. По вкусу добавить соль и сахар. Окрошку подавать к столу со свежи ми сливками или сметаной.

Окрошка с яблоками

Яблоки, огурцы и редис нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, мелко нарезанные лук, укроп, залить все холодным кефиром и подать со сметаной и кусочками льда.

***Состав**: огурец — 3 шт., зеленый лук — 3 ст. ложки, укроп — 1 ст. ложка, редис — 10 шт., яблоко — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, горчица — 0,5 ч. ложки, кефир — 1,5 л, соль.*

Борщ русский

Очищенную и помытую свеклу нарезать соломкой и обжарить с разогретым жиром. Затем добавить томат-пюре, уксус, сахар, мясной бульон, чтобы свекла была только покрыта, и тушить до готовности. В бульон заложить свежую капусту, поджаренные с жиром ароматические коренья, лавровый лист, перец и варить почти до готовности капусты. Затем добавить разведенную бульоном поджаренную муку, тушеную свеклу и продолжить варку 10–15 минут. Перед подачей в борщ добавить сметану и измельченную зелень.

Борщ можно приготовить и другим способом: свеклу сначала сварить в воде или запечь до мягкости в духовке, затем очистить и нарезать ее в виде соломки или натереть на терке стружкой. Если нужно придать свекле кислый вкус, ее после измельчения сбрызгивают уксусом и дают ей настояться.

В бульон положить нарезанную в виде соломки свежую капусту, слегка обжаренные лук, морковь, петрушку, томат, перец и варить почти до готовности капусты, затем добавить поджаренную муку, свеклу и дать закипеть. Перед подачей добавить сметану, зелень.

Вместо свежей капусты можно брать квашеную, но ее следует тушить с жиром отдельно.

***Состав**: мясной бульон — 400 г, свекла — 125 г, свежая капуста — 80 г, морковь — 25 г, петрушка — 5 г, лук — 10 г, томат-пюре, уксус, мука — 5 г, сметана — 10 г, соль, перец, лавровый лист, сахар, зелень.*

Борщ южный с крапивой

Молодые листья крапивы пропустить через мясорубку и протереть. Пюре положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения. Затем добавить листики щавеля, нарезанный картофель, рис, пассерованные коренья, лук, томат-пюре, соль и варить до готовности. Подать со сметаной и крутыми яйцами.

Состав: *вода — 1 л, крапива — 300 г, щавель — 200 г, картофель — 1 шт., рис — 30 г, томат-пюре.*

Щи из крапивы

Крапиву облить холодной водой, пропустить через мясорубку, затем потушить с жиром 15 минут. Запассеровать мелко нарезанный репчатый лук и коренья, добавив перед концом пассерования нарезанный зеленый лук. Положить в кипящий бульон крапиву, пассерованные коренья и лук и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки ввести белый соус с яйцом, соль, специи с небольшим количеством гвоздики (2–3 штуки на 10 порций). Для вкуса в щи можно добавить лимонную кислоту или сок лимона.

Подать щи с кусочками сваренного вкрутую яйца, кусочком мяса, сметаной и зеленью.

***Состав**: крапива — 320 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 30 г, зеленый лук — 20 г, столовый маргарин — 20 г, яйцо — 1 шт., белый соус, соль, специи, сок лимона, зелень, вареное мясо.*

Солянка из свежих грибов

Очищенные и промытые свежие грибы залить водой и варить до готовности, затем откинуть на решето и нарезать тонкими пластинками. Бульон процедить. Репчатый лук нашинковать и обжарить на топленом масле с томатом-пастой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать поперек тонкими пластинками, смешать с обжаренным луком и тушить 5–6 минут. Маслины промыть, освободить от косточек.

В грибной бульон опустить нарезанные грибы, огурцы, обжаренный лук, каперсы, лавровый лист, соль, перец и варить 10–15 минут. Перед подачей заправить солянку сметаной, добавить маслины, ломтики очищенного лимона, зелень укропа и петрушки.

Состав: *грибы — 500 г, соленые огурцы — 2–3 шт., лук — 5 шт., томат-паста — 2 ст. ложки, топленое масло — 4 ст. ложки, маслины — 12–16 шт., каперсы — 2–3 ст. ложки, лимон — 0,3 шт., сметана — 4 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист, зелень.*

Кислый грибной суп

Грибы нарезать брусочками и запассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, за лить горячей водой, посолить и варить 10–15 минут. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры пли огурец и яблоко. При подаче посыпать зеленью.

Состав: свежие грибы — 250 г, растительное масло — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, соль, вода — 1 л, помидоры — 1–2 шт. или соленый огурец — 1 шт., яблоко — 0,5 шт., укроп пли зеленый лук, вода — 1 л.

Рыбный суп с горохом

Горох накануне приготовления замочить в холодной воде и на следующий день сварить в этой же воде с базиликом. Голову и потроха карпа отварить вместе с нарезанными овощами и лавровым листом в подсоленной воде.

Отвар процедить, влить в гороховую кашу, перемешать и довести до кипения.

Состав: *голова и потроха одного карпа, сушеный горох — 1 стакан, лук — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, сушеный базилик, лавровый лист, соль.*

Рыбацкий суп

Голову карпа разрезать пополам, удалить жабры и глаза. Тушку рыбы разрезать и посолить. Морковь, петрушку, сельдерей нарезать соломкой, лук кольцами, запассеровать в масле, добавить паприку и разбавить небольшим количеством воды. Затем положить голову и хвостовую часть, долить до 1 л воду, собрать пену и варить вместе с кореньями, душистым перцем, и солью. Когда филе на хвостовой части и голове станет мягким, процедить суп через сито или дуршлаг. Положить на дно кастрюли порции карпа, которые до сих пор не отваривались, залить бульоном и на очень слабом огне варить до готовности.

Осторожно вынуть порции карпа, разложить в тарелки, залить горячим бульоном и посыпать зеленью петрушки.

Состав: *карп — 1 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, лук — 1 шт., сливочное масло — 20 г, молотый сладкий болгарский перец — 1 ч. ложка, душистый перец — 6–8 горошин, зелень петрушки, соль.*

Суп по-европейски

Сварить бульон из свежей головы, хвоста и костей щуки, процедить, прибавить кореньев и пряностей. Отдельно мелко порубить мясо щуки, выбрав кости, и вместе с луком, зеленью петрушки и толченым перцем смешать с одним сырым яйцом и двумя ложками бульона, все как можно лучше растереть и начинить этой массой щуку, которую отварить затем в том же бульоне. Оставшийся фарш и ломтики щуки без костей скатать в шарики и опустить в бульон.

При подаче на стол обильно посыпать зеленью.

***Состав**: щука — 2 кг, немного пряностей, разные коренья — по 1 шт., лук — 4 шт., яйцо — 1 шт., щепотка перца, соль, зелень.*

Картофельный суп холодный

Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить крупно нарубленные сельдерей и порей и варить до готовности в слегка посоленной воде. Протереть сквозь сито. Молоко и сливки смешать, добавить соль и перец, смешать с картофелем и все еще раз прокипятить. Остудить. Перед пода чей на стол, осторожно помешивая, добавить взбитый йогурт. Посыпать зеленым луком.

Если суп подается в горячем виде, йогурт следует смешать с молоком.

Состав: *нежирный куриный бульон или вода — 1 л, картофель — 4–5 шт., не большой корень сельдерея, лук-порей — 1 стебель, молоко — 3 стакана, сливки — 3–4 ст. ложки, йогурт — 1 стакан, мелко нарубленный зеленый лук — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Суп «Картофельные брусочки»

Мясо вымыть, положить в холодную, слегка подсоленную воду и поставить варить до готовности. Добавить в бульон очищенную мелко на рубленную зелень, нарезанный брусочками картофель. Отварное мясо нарезать небольшими кусочками. Лук, сельдерей и тмин очень мелко порубить и, как только картофель станет мягким, добавить вместе с мясом в бульон. Дать бульону закипеть еще раз и снять с огня. Посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: говядина — 500 г, картофель — 1 кг, вода — 2,5 л, зелень для супа — 2 пучка, мелко рубленная зелень петрушки — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., небольшой кусочек сельдерея, тмин — 1 ч. ложка, соль.*

Суп овощной с огурцами

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка запассеровать. Заложить в кипящий бульон нарезанный ломтиками картофель, фасоль отварить, довести до кипения и добавить пассерованные овощи и коренья. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные огурцы, листья шпината, зеленый горошек.

Подать суп со сметаной и зеленью.

Состав: *морковь — 40 г, репа — 40 г, репчатый лук — 20 г, свежие огурцы — 100 г, фасоль — 200 г, зеленый горошек — 40 г, жир — 20 г, шпинат — 20 г, сметана, зелень, специи.*

Суп картофельный с субпродуктами птицы

Подготовленные куриные субпродукты — шейки, желудки, сердца, крылышки — отварить (печенку отварить отдельно). Затем все это вынуть, бульон процедить, снять жир и довести до кипения. Заложить подготовленное (ошпаренное) пшено, пассерованные коренья и лук и варить 30 минут. За 15 минут до окончания варки добавить картофель, нарезанный кубиками, и специи.

При подаче в тарелку положить нарезанные и подогретые в бульоне субпродукты вместе с печенкой.

***Состав**: субпродукты птицы — 190 г, картофель — 250 г, пшено — 30 г, остальные продукты, как для супа картофельного.*

Суп с грибными клецками

Мелко нарезанный лук запассеровать в масле, остудить, добавить мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец, 2 яйца и молоко. Все тщательно перемешать, сделать негустой фарш, в который нужно положить молотые сухари.

Довести воду до кипения. Столовой ложкой взять порции фарша и опустить в кипящую воду. Кипятить 10 минут.

Состав: вода — 1,5 л, лук — 1 шт., масло — 30 г, молотые сухари — 3 ст. ложки, свежие грибы — 200 г, яйца — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, соль, черный молотый перец.

Суп молочный с картофельными клецками

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и за править маслом.

***Состав**: картофель — 12 шт., молоко — 8 стаканов, яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.*

Суп молочный с тыквой

Подготовленную и нарезанную мелкими кубиками тыкву припустить с маслом. После этого влить горячее молоко, разбавленное водой, и варить на слабом огне 10–20 минут. Затем засыпать манную крупу, положить соль и сахар и отварить до готовности.

К супу можно подать гренки, нарезанные кубиками или брусочками.

***Состав**: молоко — 700 г, вода — 100 г, тыква — 240 г, манная крупа — 20 г, сахар — 10 г, соль — 6 г, сливочное масло — 10 г.*

Суп из кабачков с рисом

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.*

Рассольник домашний

Рассольник домашний готовят на мясном бульоне либо на овощном отваре.

Коренья и лук пошинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и за править огуречным рассолом.

***Состав**: свежая капуста — 80 г, картофель — 180 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 60 г, сельдерей (корень) — 20 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 40 г, соленые огурцы — 60 г, столовый маргарин — 20 г, мясной бульон или вода — 750 г, огуречный рассол, специи, соль.*

Солянка из сушеных грибов

Сушеные грибы замочить в воде, отварить до готовности, вынуть из бульона и нашинковать. Бульон процедить, поставить на огонь. Мелко нарезанный лук пассеровать на жире с томат-пюре, затем тушить 5 минут. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками.

В кипящий бульон положить лук, огурцы, каперсы, оливки, лавровый лист, специи и варить 7—10 минут.

Затем добавить туда вареные грибы, маслины, заправить сметаной и украсить ломтиками лимона.

***Состав**: сушеные грибы — 50–60 г, соленые огурцы — 2–3 шт., каперсы и оливки — по 2 ст. ложки, маслины — 8—12 шт., томат-пюре — 4 ст. ложки, сливочное масло — 100 г, сметана, лимон, специи.*

Щи с яблоками

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить.

В тарелку со щами положить сметану.

Состав: *капуста — 300 г, морковь — 30 г, репа или брюква — 15 г, петрушка — 15 г, свежие яблоки — 50 г, томат-пюре — 15 г, сливочное масло — 30 г, сметана — 40 г, соль.*

Гороховый суп с сосисками

Горох перебрать и замочить на ночь в холодной воде. На следующий день влить немного воды и сварить горох до мягкости. Затем протереть его через дуршлаг. Сало нарезать небольшими кубиками, разогреть на сковороде, положить туда же муку, поджарить ее вместе с салом, влить немного воды, хорошо перемешать, чтобы не образовалось комков, добавить в гороховую кашицу и довести до кипения. Сосиски нарезать кружочками, смешать с супом, долить туда же молоко и при необходимости немного воды. Довести суп до кипения, посолить, положить майоран, растертый с солью чеснок и снять с огня.

Состав: *вода — 1 л, молоко — 0,5 л, сушеный горох — 120 г, свиное сало — 30 г, мука — 1 ст. ложка, сосиски — 100 г, чеснок — 2 зубчика, щепотка майорана, соль.*

Суп из чечевицы

Чечевицу тщательно промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мел ко нарубленный лук. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 30 минут. Затем добавить мелко нарубленный шпинат и кипятить еще 15 минут. Заправить лимонным соком.

Состав: *чечевица — 500 г, вода — 0,5 л, лук — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, мелко нарубленный шпинат — 60 г, лимонный сок — 1 ч. ложка.*

Суп из свеклы с овсянкой

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. За тем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

***Состав**: свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.*

Суп холодный из томатного сока

Зрелые помидоры промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять, затем через марлю отжать сок. Свеклу натереть и также отжать сок. Кожицу помидора и свекольные отжимки залить 2 л воды и варить 10–15 минут; затем процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с подготовленным соком помидоров и свеклы. Нарезать тонкими кружками вареный картофель, свежие очищенные огурцы, отваренную брюкву, крутые яйца, нашинковать эстрагон и зеленый лук. Сладкий перец очистить от зерен, испечь, охладить, нашинковать, все это перемешать со сметаной и разбавить приготовленным овощным отваром.

Состав: *помидоры — 3–4 шт., свекла — 3–4 шт., картофель — 2 шт., огурец — 4 шт., брюква — 200 г, яйца — 2 шт., эстрагон, зеленый лук, сладкий перец — 4 стручка, сметана — 0,5 стакана.*

Щи со щавелем

Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, процедить. Щавель вы мыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить половину стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, всыпать отваренные грибы, положить перловую крупу, заправить зеленью.

Состав: *мясо — 1 кг, щавель — 500 г, сушеные грибы — 1 стакан, сливочное масло — 0,5 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, сметана — 0,5 стакана, перловая крупа — 2 ст. ложки, зелень.*

Рассольник со шпинатом

Опустить в кипящий бульон картофель, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, лук, а через 5 минут припущенные огурцы. В конце варки добавить нарезанные щавель или шпинат, соль, специи, влить огуречный рассол и варить до готовности. При приготовлении рассольника без шпината или щавеля следует увеличить массу огурцов и овощей.

При подаче положить в тарелку кусок мяса, птицы или рыбы.

Состав: *картофель — 240 г, петрушка (корень) — 6 г, сельдерей — 10 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 40 г, соленые огурцы — 60 г, щавель или шпинат — 40 г, столовый маргарин — 20 г, бульон или вода — 750 г, мясо или рыба, соль, специи, огуречный рассол.*

Борщ с плавленым сыром

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут.

Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, молотый перец, соль и проварить еще 2–3 минуты. Подавать со сметаной и зеленым луком.

Состав: *свекла — 4 шт., капуста — 200 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., масло — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, перец, соль, плавленый сыр — 100 г, зеленый лук — 2 ст. ложки, томат-паста — 1 ст. ложка.*

Грибная солянка с рыбой

Подготовленное рыбное филе нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить перец, лавровый лист, соль, залить холодной водой и варить. В растопленном масле и томат-пюре потушить кружочки лука, нарезанные соломкой свежие грибы, соленый огурец и яблоко. Через 10 минут добавить муку и перемешать, затем положить в кастрюлю с рыбным отваром и варить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол в солянку положить измельченный укроп, ломтики лимона и сметану.

Состав: *свежие грибы — 200 г, рыбное филе — 400 г, лук — 1 шт., перец — 4 горошины, мука — 1 ст. ложка, соленый огурец — 1 шт., кислое яблоко — 1 шт., лимон — 2–3 ломтика, сметана — 2 ст. ложки, соль, зелень, лавровый лист, масло, томат-пюре.*

Суп грибной со сметаной

Свежие грибы нарезать брусочками и слегка поджарить в жире. Добавить нашинкованный лук, натертую морковь и муку, слегка подрумянить. Залить горячей водой, посолить и варить 10–15 минут. Положить помидоры и яблоко, нарезанные тонкими ломтиками, прокипятить еще несколько минут. При подаче на стол в суп положить сметану, зелень укропа пли лука.

Состав: *свежие грибы — 200 г, жир или маргарин — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, помидоры — 1–2 шт., яблоко — 0,5 шт., вода — 1 л, сметана — 1–2 ст. ложки, соль, укроп пли зеленый лук.*

Суп с бобовыми

Сварить бульон с добавлением грудинки копченой свиной. Бобовые перебрать, промыть, залить холодной водой (на 1 кг гороха 3 л воды), замочить, затем добавить нарезанную вдоль на 2–4 части морковь и отварить при слабом кипении до готовности. Лук мелко порезать и запассеровать. В кипящий бульон поместить подготовленные бобовые. За 15–20 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, соль, специи. При подаче суп посыпать зеленью. Отдельно можно подать гренки.

В суп из бобовых можно добавить пассерованный томат-пюре (10–20 г), а в суп с фасолью — чеснок, растертый с солью.

Состав: *фасоль или горох лущеный — 140 г или чечевица — 160 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 40 г, лук-порей — 20 г, жир — 20 г или грудинка копченая свиная (со шкурой без костей) — 70 г, бульон или вода — 800 г.*

Суп из кукурузы с грибами и кабачками

Кукурузу в початках варить 30–40 минут. В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить в нее зерна кукурузы, грибы, нарезанные ломтиками, кабачки или тыкву, очищенные от кожуры и семян, нарезанные кубиками, и варить при слабом кипении. Лук и коренья нарезать ломтиками и слегка поджарить на жире, затем положить в суп, добавить соль, специи и варить 20–30 минут.

Если суп варится с сушеными грибами, то их нужно варить отдельно в течение часа, затем мелко нарезать, а отвар развести водой, чтобы получить 1,5 л грибного бульона. На этом бульоне и варить суп. При подаче на стол в суп положить сметану, посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: кукуруза — 4 початка, кабачки или тыква — 500 г, белые грибы или подберезовики — 200 г или сушеные грибы — 20 г, морковь — 1 шт., петрушка или сельдерей — 40 г, лук — 1 шт., масло — 50 г, соль — 0,5 ст. ложки, лавровый лист — 2 шт., перец — 8-10 горошин, сметана — 2 ст. ложки, укроп или зелень петрушки.*

Фасолевый суп с белыми грибами

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром долить воды до 1 л, добавить мелко нарезанные грибы и коренья и отварить. Затем суп процедить. Муку поджарить на масле докрасна, заправить суп, помешивая, чтобы не образовалось комков. Через дуршлаг протереть в суп грибы и коренья, посолить, влить простоквашу пли кефир и поварить 1–2 минуты.

Состав: *картофель — 150 г, свежие белые грибы — 150 г, фасоль — 200 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, сливочное масло — 30 г, мука — 1 ст. ложка, простокваша или кефир — 200 мл, соль.*

Суп лимонный холодный

Яйцо, сахар, сок лимона взбить в пену. Манную крупу всыпать в кипящую, слегка подсоленную воду и варить до готовности крупы, после чего охладить до 70–80 °С. Постоянно помешивая, постепенно ввести яичную массу. Затем суп охладить.

Состав: *яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., манная крупа — 3–4 ст. ложки, вода — 1 л, соль.*

Вторые блюда

Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов

Свиные или говяжьи почки разрезать на две части, очистить от кровеносных сосудов и замочить в холод ной воде или молоке. Затем почки тщательно промыть, отварить в течение короткого времени, опустить в холодную воду, переложить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Под конец варки добавить пряности. Продолжительность варки составляет 1–1,5 часа. Готовые почки разрезать вдоль на три или четыре части и затем поперек на тонкие ломтики.

Приготовить соус: нарезать коренья маленькими кубиками или соломкой и тушить в жире до полной готовности. Добавить томат-пасту и муку, про греть, налить столько горячей воды или отвара от почек, чтобы получился соус средней густоты. Смешать соус с нарезанными почками, заправить мелко изрубленным чесноком, добавить нарезанные огурцы и тушить 10 минут. Помните, что соленые огурцы придают соусу солоноватый вкус, поэтому добавлять соль надо осторожно. Для смягчения вкуса под конец тушения можно подсыпать немного сахара. Сервировать с отварным картофелем.

***Состав**: почки — 500 г, молоко пли вода, морковь — 1–2 шт., лук — 2 шт., корень петрушки, соленые огурцы — 200 г, жир — 3–4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, томат-паста — 1 ст. ложка или свежие помидоры — 3–4 шт., чеснок — 1 долька, соль, перец, лавровый лист.*

Говядина отварная с овощами

Говяжье мясо поместить в посуду, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За 30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками.

Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

***Состав**: говядина — 500 г, свежая морковь — 200 г, брюква — 100 г, свежая капуста — 300 г, картофель — 450 г, соус — 150 г, соль, перец, зелень.*

Телячьи биточки по-крестьянски

Из фарша сформовать биточки, поджарить их на масле; на том же масле спассеровать нарезанный ломтиками лук и нарезанный кусочками сырой стручковый зеленый перец. Подрумянить лук, прибавить муку, красный перец, очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кусками помидоры и мелко нарезанный чеснок. Залить стаканом теплой воды, хорошо размешать и варить при сильном кипении 5—10 минут. В полученную густую кашу прибавить поджаренные биточки и тушить еще 5—10 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *мясо — 1 кг, лук — 100 г, сладкий стручковый перец — 50 г, мука — 30 г, помидоры — 100 г, чеснок — 10 г, молотый красный перец, петрушка — 1 пучок.*

Рыба, жаренная в тесте

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посолить, обмакнуть в кляр и жарить в большом количестве сильно разогретого масла.

Осетровую рыбу без кожи и хрящей сварить звеном, охладить, нарезать на полоски (примерно 1 х 6), обмакнуть эти полоски в тесто и жарить в жире.

Подать в тарелке сложенными горкой или колодцем, сбрызнуть маслом, украсить веточками зелени и кружочками лимона.

***Состав**: рыба — 150 г, топленое масло — 50 г, лимон — 10 г, зелень; **для кляра**: яйцо — 1 шт., молоко — 40 г, мука — 40 г, соль.*

Рыбные котлеты с маслом

Для приготовления котлет подходит любая некостистая рыба. Сначала следует приготовить котлетную массу, двукратно пропуская рыбу и белый хлебный мякиш, замоченный в молоке или воде, через мясорубку. Фарш заправить перцем и солью, взбивая, размешать до получения однородной пышной массы и добавить размягченное сливочное масло. Котлетную массу выложить на влажное полотенце, сформовать лепешки, на середину которых положить кусочек масла с мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа. Лепешки с начинкой закатать в форме валиков, дважды смочить в яйце и обвалять в сухарях.

Котлеты обжарить и положить на гренки из обжаренного белого хлеба размером с котлету. В качестве гарнира подать обжаренный соломкой картофель.

Состав: *рыбное филе — 500 г, черствый белый хлеб — 125 г, молоко — 1 стакан, соль, черный молотый перец, сливочное масло — 1 ст. ложка, сливочное масло;* ***для начинки*** *— 100 г, зелень петрушки пли укропа — 50 г, яйца — 2 шт., топленое масло — 2 ст. ложки, жареные гренки, картофель для гарнира — 500 г.*

Рыба запеченная, по-алжирски

Вычистить и вымыть морскую рыбу. Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху по крыть сплошь кружочками помидоров и налить оливкового (подсолнечного) масла и запечь.

Состав: *рыба — 500 г, чеснок — 3–4 дольки, помидоры — 3–4 шт., масло оливковое (или подсолнечное) — 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.*

Гречневая каша с мозгами

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Для этого гречу залить холодной водой в пропорции 1: 2 и проварить на небольшом огне до готовности. Мозги поместить на 15 минут в холодную воду, затем снять с них пленку, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, перец, лавровый лист, уксус и поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с плиты. Мозги вынуть из воды, нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Потом смешать их с кашей и все вместе прожарить в течение 5—10 минут.

Состав: *гречневая крупа — 2 стакана, мозги — 300 г, соль — 1,5 ч. ложки, уксус — 1 ч. ложка, масло — 3 ст. ложки, перец, лавровый лист.*

Каша гречневая с ливером

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

***Состав**: гречневая крупа — 2,5 стакана, легкое — 300 г, лук — 60 г, масло — 3 ст. ложки, соль, перец.*

Макароны с фаршем

Готовый мясной фарш смешать с частью томатного соуса, посолить, поперчить и прогреть на сковороде. Отварить макароны. На чистую сковороду выложить слой тертого сыра, затем выложить слой готовых макарон, еще слой сыра и слой фарша, полить все томатным соусом и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Состав: *макароны — 300 г, фарш — 300 г, сыр — 150 г, томатный соус — 300 г, перец.*

Почки, тушенные с яблоками

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тонкими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом жире. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и тушить некоторое время под крышкой на медленном огне. Смешать с мукой, затем положить сверху дольки яблок. Тушить до полной готовности.

Прежде чем подавать на стол, смешать со сметаной. Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

Состав: *почки — 400–500 г, жир — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., сельдерей, мука — 1 ст. ложка, яблоки — 3–4 шт., сметана — 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Говядина отварная под соусом хрен

Мясо целым куском поместить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только его покрывала. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука, сельдерей, петрушку или пастернак, 2 лавровых листика, 5–8 горошин перца или немного стручкового красного перца, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, поместить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

***Состав**: говядина — 500 г, картофель — 800 г, морковь — 120 г, лук — 40 г, репа — 100 г, сельдерей, петрушка или пастернак — 30–40 г, лавровый лист, перец, соль; для соуса: корень хрена, 3 %-й уксус.*

Говяжьи почки под луковым соусом

Разрезать почки пополам, замочить их на 2–3 часа в молоке или в воде, проварить, промыть холодной водой и варить до полной готовности (1–1,5 часа). От варенные почки нарезать на тонкие ломтики и прожарить в гусятнице вместе с рубленым луком, затем добавить слегка обжаренные ломтики картофеля и приправы.

Из отвара приготовить соус. Для этого рас топить 1 столовую ложку маргарина, прогреть в нем муку и, постепенно подливая 1,5 стакана отвара, проварить соус 10 минут и залить им почки и картофель. Тушить под крышкой 25–30 минут. Подавать на стол в этой же посуде. Посыпать зеленью.

Состав: *говяжьи почки — 400–500 г, молоко или вода, маргарин — 3 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, лук — 2 шт., соленые огурцы — 3–4 шт., картофель — 8-10 шт., зелень, соль, перец, лавровый лист.*

Овощи тушеные

Нарезанные репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, ломтики зеленых помидоров посолить, поперчить, залить растительным маслом и тушить 30 минут под плотно закрытой крышкой на слабом огне. По готовности добавить по вкусу толченый чеснок (4–5 долек), посыпать зеленью.

Состав: *лук — 2 шт., морковь — 4–5 шт., петрушка (корень) — 2 шт., сельдерей (корень) — 2 шт., зеленые помидоры — 8—10 шт., чеснок, растительное масло — 150 г, соль, перец, зелень петрушки и сельдерея.*

Домашняя лапша с сельдереем

Свежую домашнюю лапшу, толсто раскатанную, сваренную и прогретую в масле, сельдерей, припущенный в масле, и листики шпината, также припущенные в масле, расположить отдельными букетами вокруг тушеной говядины и баранины. Отдельно подать картофель и мясной сок.

***Состав**: домашняя лапша — 200 г, сельдерей — 150 г, шпинат — 150 г, картофель — 250 г, мясной сок.*

Грибы, жаренные с лимонным соком

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до появления золотистой корочки. Добавить нарезанные ломтиками свежие грибы, лимонный сок, посолить по вкусу, хорошо размешать и обжарить на сильном огне.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Грибы подавать горячими как гарнир к рыбе или мясу.

Состав: *грибы — 300 г, лук — 1 шт., чеснок — 3 дольки, сливочное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 0,5 ч. ложки.*

Тушеные грибы в горчичном соусе

Грибы нарезать ломтиками и тушить, пока из них не выделится сок. Шпик растопить, обжарить в нем муку и лук, добавить бульон, варить до загустения, затем заправить горчицей, уксусом и другими специями по вкусу. Тушеные грибы смешать с соусом и кипятить еще 3–5 минут.

***Состав**: свежие грибы — 500 г, масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., бульон или грибной отвар — 1–1,5 стакана, горчица — 1 ст. ложка, соль, перец, сахар, 3 %-й уксус.*

Грибы, тушенные с помидорами

Грибы очистить, промыть и нарезать крупными ломтиками. В кастрюлю с разогретым маслом положить крупно нарезанный лук и слегка обжарить, затем добавить муку и жарить, пока мука не приобретет золотистый цвет. Положить туда грибы, мелко нарезанные помидоры или томат-пюре, добавить 3–4 стакана процеженного грибного отвара, перемешать, посолить, сверху положить ряд помидоров, нарезанных кружочками, и варить на слабом огне 30–40 минут. Грибы можно запечь в духовке, тогда они будут вкуснее. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Состав: *свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, грибной отвар — 1 л, сливочное или растительное масло — 80 г, репчатый лук — 3–4 шт. или зеленый лук — 2 пучка, помидоры — 3–4 шт. пли томат-пюре — 1 ч. ложка, мука — 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль, перец.*

Капуста, тушенная со свеклой

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и потушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

***Состав**: квашеная капуста — 1 кг, лук — 1 шт., вареная свекла — 1 кг, жир — 2 ст. ложки, соль, сахарный песок, мука — 1 ст. ложка.*

Пельмени с картофелем

Очищенный сырой картофель натереть на терке, добавить мелко нарубленный лук, сырые яйца, сметану, соль, перемешать и этим фаршем начинить подготовленные пельмени.

***Состав**: тесто — 1 кг; для начинки: картофель — 700 г, яйца — 2 шт., сметана — 100 г, репчатый лук — 100 г, соль.*

Пельмени с редькой

Редьку очистить от кожицы, натереть на терке, добавить мелко нарубленный репчатый лук, сметану, соль и перемешать. Изготовить пельмени (можно взять готовое тесто).

***Состав**: тесто — 1 кг; **для начинки**: редька — 600 г, репчатый лук — 200 г, сметана — 300 г, соль.*

Котлеты свиные натуральные рубленые

Подготовленную свинину пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить воды и перемешать. Разделать на котлеты и пожарить на топленом масле.

При подаче полить соком, который получился при жарении котлет, и маслом, сбоку положить гарнир (жареный картофель и помидоры) и зелень.

Состав: *нежирная свинина — 500 г, вода — 10 г, соль, перец, масло для жарки — 50 г, гарнир, зелень.*

Говядина, шпигованная овощами

Крупные куски мяса нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посыпать солью и перцем. Можно также нашпиговать мясо шпиком. Шпигованное мясо обжарить, подлить немного бульона и тушить в жарочном шкафу до готовности. Перед подачей мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куска на порцию, полить соусом. Подать с жареным картофелем, свежими огурцами, листиками салата.

Приготовление красного соуса. В кипящий бульон, оставшийся после тушения мяса, положить пассерованный лук, морковь, томат-пюре и варить 10–15 минут. Затем добавить пассерованную муку, разведенную бульоном, и варить 10–15 минут.

Готовый соус процедить, довести до кипения, добавить лавровый лист, протертые овощи, заправить по вкусу солью и перцем.

***Состав**: говядина — 500 г, морковь — 60 г, томат-пюре — 45 г, репчатый лук — 30 г, мука — 15 г, лавровый лист, топленое сало — 15 г, корень петрушки, перец, соль.*

Печенка с жареным картофелем

Печенку промыть в нескольких водах, на ночь замочить в молоке и поставить на холод. Перед приготовлением вынуть ее из молока, об сушить полотенцем, порезать на порции и каждый ломтик слегка порубить ножом сначала в одном направлении, а затем в другом, с обеих сторон, но разрубать до конца не надо. Каждый кусок посолить, поперчить, обмакнуть в яйца, обвалять с обеих сторон в сухарях и обжарить со всех сторон в разогретом масле.

Картофель очистить, порезать кусочками, посолить и обжарить в масле до золотистого цвета на сильном огне, часто помешивая.

***Состав**: печень — 600 г, панировочные сухари — 1 стакан, яйца — 3 шт., топленое масло для жарения — 70 г, соль, перец, молоко для замачивания печени, картофель — 1 кг.*

Рыба, запеченная с картофелем

Филе хека, палтуса, трески, окуня, налима, сайды, капитана пли других океанических рыб в слегка размороженном виде нарезать порционными кусками.

Яйца взбить с молоком. Сливочное масло или сливочный маргарин растопить.

Картофель отварить в слегка подсоленной воде, охладить, очистить от кожуры и нарезать кусочками.

В хорошо смазанный сливочным маслом сотейник положить порционные куски рыбы, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, поверх выложить кусочки картофеля, посолить и посыпать горьким перцем. Затем влить разогретое масло, взбитую смесь яиц с молоком и посыпать мелко натертым сыром и запечь.

Готовое блюдо украсить зеленью.

***Состав**: рыба (филе) — 600 г, картофель — 6–8 шт., яйца — 2–3 шт., молоко — 0,25 стакана, лимон — 0,75 шт. или уксус — 1 ч. ложка, сыр тертый — 1 ст. ложка, петрушка (зелень), укроп, перец горький молотый, соль.*

Рыба, запеченная с петрушкой

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить подсолнечным маслом и запечь. Подать в холодном виде.

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло подсолнечное — 0,5 стакана, соль.*

Рыба с картофелем

Очистить рыбу (мерлузу или хека), срезать голову, плавники, вынуть кости и нарезать кубиками. Посолить и посыпать мукой и мелко нарезанным луком. Зажарить в подсолнечном масле и прибавить горчицы.

Сварить картофель в подсоленной воде. Дать немного остыть, очистить и нарезать кружками. Половину разложить на противне с небольшим количеством масла, сверху положить рыбу и покрыть остальным количеством нарезанного отварного картофеля. На него положить кусочками сливочное масло и запечь.

Подать рыбу посыпанной мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *рыба — 1 кг, мука — 1 ст. ложка, лук репчатый — 3–5 шт., масло подсолнечное — 100 г, картофель — 1 кг, масло сливочное — 50 г, горчица — 1 ч. ложка, петрушка (зелень) — 2 ст. ложки, соль.*

Рыба, припущенная в молоке

Репчатый лук пошинковать соломкой и ошпарить. Рыбу разделать без костей, но с кожей. Нарезать порционными кусками, уложить в посуду в один ряд, чередуя с ошпаренным репчатым луком, залить молоком, добавить растительное масло, перец горошком и припустить в течение 25 минут. Затем добавить молочный соус с луком, довести до кипения.

При подаче готовую рыбу положить на тарелку, полить молочным соусом, сбоку уложить отварной картофель и соленые овощи. Украсить зеленью.

***Состав**: рыба — 300 г, молоко — 150 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 30 г, соус, картофель — 600 г, перец, соленые овощи, зелень.*

Свинина с луком, запеченная в тесте

Лук очистить и мелко порубить, посыпать его солью и перцем, хорошо вымешать. Свинину порезать кусочками, посолить, поперчить. Из воды, щепотки соли и муки замесить тесто, как для вареников, накрыть нагретой кастрюлей на 30 минут, затем разрезать на 4 части, сформовать четыре шарика и все их раскатать на лист диаметром 18–20 см. Коржи сложить один на другой, промазывая маслом все, кроме верхнего.

Снова раскатать их все вместе и положить на лист так, чтобы края коржа заходили за лист. Выложить на поверхность коржа половину лука, разровнять ложкой, сверху разложить свинину, засыпать ее оставшимся луком, полить растопленным маслом, закрыть со всех сторон коржом, соединить края теста, хорошо защипать, смазать обильно маслом. Испечь свинину в тесте в духовке со средним жаром. Подавать в той же посуде.

Состав: *свинина — 1 кг, лук — 1 кг, мука — 2 стакана, вода — 0,25 стакана, топленое масло — 30 г, соль, перец.*

Котлеты куриные рубленые

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г сливочного масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и пожарить на масле.

Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Состав: *мякоть курицы — 600 г, белый хлеб — 60 г, молоко — 60 г, сливочное масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г, масло для жарки.*

Картофель «зеленый»

Небольшие, одинаковые по величине клубни картофеля сварить в мундире, очистить. На сковороде обжарить нарезанный кубиками шпик или растопить жир, положить картофель. Сковороду поместить в духовку, обжарить картофель, помешивая. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа пли петрушки, солью. Вместо свежей зелени можно использовать соленую или сушеную зелень.

Вместо зелени можно использовать белые молотые сухари — обсыпать ими и обжарить до румяной корочки.

Ячневая каша со свиным или бараньим салом

Сварить ячневую кашу. Для этого воды надо взять в 2,4 раза больше нормы крупы. Крупу залить кипящей водой, посолить и довести до готовности на небольшом огне. Сало мелко нарезать и пропустить через мясорубку, поместить на сковороду и жарить до получения шкварок. Растопленное сало со шкварками влить в кашу, посолить, размешать и поставить для упревания на 30–40 минут.

Состав: *ячневая крупа — 2,5 стакана, сало — 700 г, соль.*

Запеканка из печенки с картофелем и горохом

Очищенную от пленок печенку и сырой картофель пропустить через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйца, горошек и молоко. Приправить солью и перцем.

Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 минут при температуре 200 ˚С.

Подавать на стол в той же посуде. Гарнир — брусничный или какой-либо другой кислосладкий салат.

Состав: *печень — 300 г, картофель — 2–3 шт., консервированный горошек — 5 ст. ложек, натертый на крупной терке сельдерей — 1–2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, соль, перец, гарнир.*

Грибы, тушенные с овощами

Свежие грибы крупно нарезать и потушить в собственном соку. В кастрюле разогреть нарезанный соломкой шпик, положить туда нарезанные кубиками овощи и обжаривать 5–6 минут, затем залить бульоном и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить на резанный ломтиками картофель, горох и тушить до готовности. В конце тушения добавить грибы, томат-пюре, сметану и рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Состав: *свежие грибы — 500 г или маринованные грибы — 250 г, шпик или жир — 50 г, лук — 1 шт., морковь — 2–3 шт., корень петрушки — 1 шт., капуста — 300 г, картофель — 500 г, горох — 1 стакан или бобы — 1 стакан, томат-пюре — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки или лука, соль, перец.*

Пюре из картофеля и тыквы

500 г очищенной тыквы мелко нарезать пли натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Из 1 кг отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками (1 стакан), посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить.

Каша пшенная с тыквой

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

***Состав**: пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.*

Запеканка манная с фруктами

Для запеканки следует сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить яйца, сахарный песок, соль, сливочное масло, все тщательно перемешать и выложить в подготовленную сковороду (смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями). Поверхность массы разровнять, смазать маслом или сметаной. Поставить запекать в хорошо разогретую духовку до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку прямо в сковороде разрезать по диаметру на порционные куски, а сверху положить сваренные в сахарном сиропе яблоки и полить сиропом.

Состав: *манная крупа — 200 г, молоко — 1 л, соль — 5 г, сахарный песок — 50 г, яйца — 2 шт., масло — 60 г, яблоки — 100 г, сироп, сухари.*

Отварное вымя в соусе

Вымя замочить в холодной воде на 5–6 часов, за тем поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 4–5 часов. Коренья и пряности добавить к концу варки. Сваренное вымя нарезать на небольшие куски и тушить в томатном либо томатнолуковом соусе 15 минут.

В качестве гарнира можно подать картофель, овощи.

Состав: *вымя — 500 г, морковь — 1 шт., лук — 0,5 шт., корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист, соус, гарнир.*

Свинина с квашеной капустой

Для этого блюда следует взять мясо с большим количеством жира, опустить его в кастрюлю, на мясо уложить рубленую и промытую квашеную капусту, шинкованный лук и промытую перловую крупу, все это посолить, добавить тмин, перец, залить водой, чтобы она покрывала крупу, и варить на слабом огне около 2 часов. При подаче мясо нарезать поперек волокон на ломтики, рядом уложить овощи с перловкой.

В качестве гарнира можно подать отварной картофель, посыпанный зеленым луком.

***Состав**: жирная свинина — 600 г, квашеная капуста — 750 г, крупа — 60 г, репчатый лук — 40 г, соль, перец, вода, тмин, зелень, отварной картофель, зеленый лук.*

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Состав: *грибы — 500 г, масло — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, чеснок — 3–4 дольки, сыр — 50 г, перец, соль.*

Котлеты куриные с грибами

Мякоть курицы отделить от костей и нарезать кусочками. В молоке замочить белый хлеб, затем смешать его с кусочками курицы, посолить и пропустить через мясорубку два раза. Полученную массу размешать и хорошо взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Подготовленную массу разделать в виде лепешек, на середину поместить фарш, накрыть фарш краями лепешки и придать изделию форму котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на масле.

Приготовление фарша. Свежие белые грибы промыть, мелко порубить, добавить немного воды и тушить 20 минут, после этого добавить соль, сметану и продолжить тушить до готовности. Затем фарш охладить.

Состав: *мякоть курицы — 500 г, белый хлеб — 100 г, молоко*

— 150 г; для фарша: грибы — 250 г, сметана — 50 г, сливочное масло — 50 г, маргарин — 50 г, молотые сухари — 60 г, соль.

Щука, запеченная под сметанным соусом

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного яйца, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью.

Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Состав: *щука — 500 г, мука — 1 ст. ложка, масло растительное — 50 г, яйцо — 1 шт., сыр тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 40 г, картофель — 750 г, соус — 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Рыба в соусе

Репчатый лук разрезать на дольки, зелень для бульона перебрать, промыть, крупно нарезать, добавить лавровый лист, соль, перец, мускатный орех, кардамон, уксус и все это залить небольшим количеством воды и проварить. Рыбу подготовить, нарезать на кругляши, залить горячим приготовленным отваром и поварить на огне, чтобы только чуть кипело, 10–20 минут. Масло распустить на сковороде, добавить муку и поджарить ее до светло-золотистого цвета, потом разбавить стаканом полученного бульона (процеженного), размешать, чтобы получилась однородная масса, добавить сметану, уксус, укроп, сахар, соль, перец, хрен и снять с огня. Затем вмешать туда один желток и нарезанную мелко петрушку.

При подаче на тарелку положить рыбу и залить ее густым соусом. Отварной картофель подать отдельно.

Состав: *рыба — 500 г, лук — 20 г, лавровый лист, перец горошком, смесь пряностей, букет зелени для бульона, 3 %-й уксус — 10 г, сливочное масло — 40 г, мука — 25 г, сметана — 70 г, укроп — 5 г, хрен — 5 г, яичный желток — 1 шт., мелко нарубленная зелень — 10 г, сахар, соль, перец, мускатный орех.*

Картофельные крокеты

Отваренный картофель очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Прибавить муку, тертый сыр, яйцо, соль, перец. Картофельную массу хорошо перемешать и выдержать в течение получаса. Затем сформовать крокеты в виде цилиндров или шариков. Запанировать в муке или молотых сухарях, смочить в яйцах и жарить во фритюре до образования золотистого цвета.

Картофельные крокеты можно подавать как отдельное блюдо с салатом по выбору либо к запеченному или жареному мясу.

Состав: *картофель — 1 кг, мука — 1 кг, сыр — 100 г, яйцо — 1 шт., соль, перец, молотые сухари, масло для фритюра — 200 г.*

Свинина с рисом

Свинину нарезать средними кубиками и обжарить на сковороде с толстым дном, добавить репчатый лук, нарезанный кубиками, воду и тушить 1 час при закрытой крышке, затем положить свежие помидоры, нарезанные кубиками, и тушить еще 10 минут. Промытый рис сварить, посолить, поперчить, сверху разложить кусочки свинины. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *свинина — 500 г, жир, лук — 50 г, помидоры — 300 г, вода — 1 л, рис — 300 г, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.*

Тефтели из свинины или баранины с рисом

Свинину или баранину, отделенную от костей и сухожилий, вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, вымешать и разделать на мелкие шарики. Обвалять их в муке, обжарить в жире, после чего положить в томатный соус с мелко нарубленным репчатым луком и чесноком. Прокипятить тефтели 7—10 минут.

При подаче тефтели полить соусом. В качестве гарнира идет рис, заправленный маслом. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Состав: *нежирная свинина — 500 г или баранина — 600 г, репчатый лук — 75 г, соль — 15 г, перец, вода — 100 г, жир для жарки — 50 г, мука — 50 г, соус — 500 г, рис — 750 г, чеснок, масло, зелень.*

Запеканка из куриных потрохов

Шпик разрезать на кусочки и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные субпродукты, прежде всего желудочки, затем сердце и, наконец, печенку, так как она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить, смешать с молоком и залить печенку с рисом. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10–15 минут в нежаркой духовке.

Сервировать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой и др.).

***Состав**: субпродукты (желудочки, сердце, печень) — 350 г, шпик или другой жир — 50 г, лук — 1 шт., соль, перец, рис — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., молоко —1 стакан, тертый сыр, маргарин, гарнир.*

Зразы из гречневой крупы с творогом

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В другую кастрюлю налить молока и довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности.

Приготовленную кашу немного охладить, добавить яйцо и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать как пирожки. Варить приготовленные зразы на пару. При подаче полить сметаной.

***Состав**: гречневая крупа — 200 г, творог — 250 г, молоко — 400 г, яйца — 2 шт., сахарный песок — 50 г, сливочное масло — 40 г.*

Клецки из толокна в молоке

В кастрюлю положить толокно, залить его двумя стаканами холодной воды и размешать, чтобы не было комков. Сюда добавить сырые яйца, посолить и опять размешать. Из полученного теста приготовить клецки, отделяя чайной ложкой, смоченной в горячей воде, небольшие кусочки теста.

Клецки опустить в горячее молоко и проварить 8—10 минут. На стол клецки подать в молоке, в котором они варились.

Состав: *толокно — 280 г, молоко — 1 л, соль, яйца — 2 шт.*

Драники

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Состав: *картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, топленое масло — 7–8 ст. ложек, сметана — 1 стакан, моченая брусника — 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Запеканка пшенная

Перебранное промытое пшено залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и сварить до готовности.

Готовая каша должна получиться очень крутой. В полученную кашу добавить сливочное масло, сахарный песок, промытый изюм, взбитые яйца, перемешать, выложить массу в форму, смазанную жиром, и запечь в горячей духовке до румяной корочки.

Подавать запеканку к столу можно горячей пли холодной, с холодным молоком.

***Состав**: пшено — 250 г, вода — 250 г, молоко — 500 г, соль — 5 г, сливочное масло — 100 г, сахарный песок — 50 г, изюм — 100 г, яйца — 3 шт.*

Макароны с томатом

Отварить макароны. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить томат-пасту, запассеровать ее, снять с огня, поперчить, посолить, влить лимонный сок. Все эти компоненты смешать с приготовленными макаронами.

Можно подать к мясным клецкам.

***Состав**: макароны — 350 г, растительное масло — 0,5 ст. ложки, томат-паста — 60 г, соль, красный перец, сок лимона.*

Мясные голубцы

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яйцами. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски.

Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить соусом, чтобы он покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести процеженным горячим бульоном, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

***Состав**: мясо — 300 г, рис — 0,5 стакана, яйцо — 0,5 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, топленый жир — 2 ст. ложки, соль, перец;* ***для соуса**: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, мясной бульон — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Свиные ножки с капустой

Обработанные свиные ножки отварить в небольшом количестве воды с добавлением репчатого лука, лаврового листа и ягод можжевельника в течение 1 часа. Потом положить квашеную капусту на дно посуды, свиные ножки поместить сверху нее и варить еще 30–40 минут. Сваренный с майораном и солью зеленый горошек протереть сквозь сито.

При подаче к столу на блюдо выложить протертый горох, на него капусту со свиными ножками. Отдельно подать отварной картофель с зеленью и горчицей.

***Состав**: небольшие свиные ножки — 4 шт., зеленый горошек — 400 г, квашеная капуста — 1 кг, репчатый лук — 50 г, ягоды можжевельника — 3 шт., майоран — 1 ч. ложка, лавровый лист, соль, зелень, горчица, гарнир.*

Щука тушеная

Обработанную и нарезанную щуку, уложить в посуду на нарезанный колечками репчатый лук, ломтики сырой моркови, сельдерей, петрушку. Залить красным вином и припустить до полуготовности, потом добавить сливочное масло, рыбный бульон, покрыть крышкой и довести щуку до готовности. На жидкости, полученной при тушении, и сливочном масле приготовить белый рыбный соус и протереть его через сито.

При подаче кусочек рыбы полить соусом, загарнировать отварным картофелем и ломтиками отварных грибов, украсить зеленью петрушки.

Состав: *щука — 600 г, сливочное масло — 75 г, красное вино — 75 г, рыбный бульон — 75 г, картофель — 250 г, морковь — 30 г, лук-репка — 25 г, зелень, мука — 30 г, белые грибы — 120 г.*

Макароны с чесноком

Репчатый лук и чеснок нарезать мелко, посолить и обжарить на масле, добавить нарезанные мелкими ломтиками помидоры и пассеровать еще некоторое время.

Отваренные макароны осторожно перемешать с пассеровкой, выложить на тарелку и подать, посыпав тертым сыром.

Состав: *макароны — 300 г, оливковое масло — 75 г, репчатый лук — 70 г, чеснок — 2 дольки, помидор — 1 шт., сыр — 100 г, соль.*

Грибы, запеченные с рисом

Грибы отварить и мелко нарезать, отдельно отварить рис. Противень обильно смазать жиром, выложить туда рис, а затем грибы. Яйца взбить с молоком, добавить мелко нарезанную зелень, посолить, перемешать, залить грибы с рисом и сбрызнуть сверху маслом. Запечь в духовке.

***Состав**: свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, рис — 200 г, молоко — 1,5 стакана, яйца — 4 шт., жир — 5–6 ст. ложек, зелень петрушки, соль.*

Грибы, запеченные с капустой

Грибы потушить в собственном соку и положить на дно смазанной жиром посуды для запекания. Сверху положить тушеную капусту и нарезанные соленые огурцы. Обжарить на жире лук с мукой, развести молоком и варить 5—10 минут, до получения густого соуса. Залить им продукты, посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку до подрумянивания.

Состав: свежие грибы — 1 кг, тушеная капуста — 1 кг, соленые огурцы — 1–2 шт., жир — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, лук — 1 шт., тертый сыр — 2–3 ст. ложки, соль.

Десерты

Овощи, жареные с яблоками

Нарезать овощи кубиками. Хорошо разогреть масло в сковороде, положить в него лук и обжарить в течение 5 минут. Добавить помидоры, сладкий перец. Когда помидоры станут мягкими, ввести яблоки, соль, сахар и обжарить еще 10 минут. Нарезать хлеб ломтиками и вырезать из мякиша треугольники. Намазать их сливочным маслом, поставить в горячую духовку и обжарить до появления хрустящей корочки. Сложить овощи на блюдо, вокруг уложить тосты, сверху посыпать кориандром и подать к столу.

***Состав**: яблоки печеные (крупные) — 6 шт., лук репчатый — 3 шт., помидоры — 3 шт., сладкий перец — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, кориандр — 1 ст. ложка.*

Вишневая горка

Вынуть из вишен косточки. Вскипятить воду с сахаром и пряностями, положить туда ягоды и варить до мягкости. Затем высыпать их на решето и подсушить, а в сок добавить замоченный в холодной воде желатин. Намочить в этой массе сухари и сложить их в высокую форму, переслаивая ягодами. Готовую форму залить оставшимся со ком и поставить на несколько часов в холодное место. Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, а содержимое выложить на блюдо и облить ванильным кремом.

***Состав**: вишня — 500 г, вода — 0,75 л, сахар — 100 г, желатин — 20 г, сухари — 200 г, корица, гвоздика.*

Клубника с творогом

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

***Состав**: клубника — 800 г, сахар — 0,5 стакана, творог — 300 г, молоко — 1 стакан, ванилин — 1 щепотка.*

Малина с белковой пеной

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

***Состав**: яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.*

Сливовый студень

Из слив удалить косточки, сварить в подслащенной во де, затем откинуть на дуршлаг и выложить в стеклянную посуду. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30–40 минут и когда разбухнет, помешивая, нагревать до полного растворения. В подготовленный желатин добавить горячий отвар из слив (0,5 л) и довести до кипения. Полученной смесью залить сливы и дать застыть. Можно подавать студень со взбитыми сливками.

Состав: *слива — 400 г, желатин — 4 ч. ложки, вода (для желатина) — 250 г, сахар — 2,5 ст. ложки.*

Яблоки жареные

Очищенные и без сердцевины яблоки нарезать каждое на 4–6 частей, обмакнуть в яйцо, запанировать в муке или сухарях и жарить в разогретом масле 10–15 минут. Обжаренные яблоки посыпать сахарной пудрой. К яблокам можно подать молоко.

Состав: *яблоки — 5–6 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., растительное или сливочное масло — 3–3,5 ч. ложки.*

Шарики лимонно-морковные

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут.

Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить. Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

Состав: *тертая морковь — 1 кг, сахар — 800 г, тертая цедра пли сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.*

Фруктовая смесь

Яблоки, груши вымыть, удалить с них кожуру, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем на резать тонкими дольками. Абрикосы, персики пли сливы разрезать по бороздке на две половинки, удалить кос точки, затем нарезать мелкими кусочками. Виноград вымыть, удалить косточки. Все фрукты переложить в кастрюлю, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, по сыпать сахарной пудрой. Массу тщательно перемешать. Готовый салат выложить на тарелку или в салатницу.

***Состав**: яблоки — 1 шт., груши — 1 шт., персики — 5–6 шт., виноград — 1 стакан, сливы — 1 стакан, лимонный сок, сахарная пудра — 0,5 стакана.*

Кефир со сливками и медом

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье пли сухарики.

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Соус из свежих ягод

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду, нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим. Соус из свежих ягод подается к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.

Состав: *свежие ягоды — 350 г, вода — 900 г, сахарный песок — 150 г, картофельный крахмал — 30 г.*

Ванильный соус

Вскипятить 0,75 стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в 0,25 стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Состав: *молоко — 1 стакан, мука — 2 ч. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, ванильный сахар — 1 ч. ложка.*

Омлет с вишней

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца, добавить соль и замесить тесто (негустое, как сметана). Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную жиром сковороду. На него положить слой вишни, освобожденной от косточек и посыпанной сахаром, и залить тестом. Запекать в умеренно нагретой духовке 40 минут, вынуть, разрезать на части и посыпать сахаром.

Состав: *вишня — 750 г, молоко — 1 стакан, мука — 1 стакан, яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка.*

Гоголь-моголь

Отделить желтки от белков, желтки положить в фарфоровую посуду, добавить сахар, ввести апельсиновую или лимонную цедру, натертую на мелкой терке, хорошо растереть. После этого влить апельсиновый ликер или ром и взбить до консистенции густой сметаны.

Отдельно можно подать бисквитное печенье или меренги.

Состав: *яичные желтки — 2 шт., сахарный песок — 25 г, цедра лимонная, ликер апельсиновый — 10 г, ром — 10 г, вино — 15 г, печенье пли меренги — 60 г.*

Кисель яблочный

Яблоки промыть в проточной воде, нарезать тонкими ломтиками, поместить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на сито, положенное на кастрюлю, протереть и смешать с отваром. Затем добавить сахар, дать закипеть и заварить разведенной картофельной мукой или крахмалом. Дать снова закипеть и разлить в стаканы или креманки.

Состав: *яблоки — 500 г, сахарный песок — 150 г, картофельная мука — 45 г или крахмал — 30 г.*

Кисель из шиповника

Сушеные плоды шиповника пере брать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Кисель из пареной калины

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крах мал.

Состав: *калина — 150 г, сахар — 100 г, крахмал — 40 г.*

Кисель из вишни

Вишни перебрать, промыть в холодной воде, поместить в неокисляющуюся посуду и размять деревянным пестиком так, чтобы косточки остались целыми. Сок слить в фарфоровую посуду, а мезгу прокипятить 5 минут. В процеженный отвар добавить сахарный песок, нагреть до кипения, снять с огня, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков, помешивая, добавить охлажденный сок и разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: *вишня — 200 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.*

Кисель из сушеной черники

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

***Состав**: черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.*

Кисель из моркови

Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить кипятком и варить до мягкости. Затем добавить сахар, клюквенный или лимонный сок, разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо и посыпать сахаром. Подать охлажденным с молоком.

***Состав**: морковь — 300 г, вода — 0,5 л, сахар — 1 стакан, лимонный или клюквенный сок — 1 ст. ложка, крахмал — 2 ст. ложки.*

Овсяный кисель

Крупу залить теплой водой и оставить на сутки в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. В горячий кисель добавить молоко, перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с холодным кипяченым молоком или простоквашей.

***Состав**: овсяная крупа — 200 г, молоко — 200 г, сахар — 50 г, соль.*

Кисель квасной

Вскипятить квас, добавив сахар, немного корицы, при желании — лимонной цедры. Крахмал развести в 200 мл холодного кваса и влить тонкой стрункой в кипящий квас. Непрерывно помешивая, вскипятить еще раз, снять с огня, перелить в подходящее глубокое фарфоровое блюдо, предварительно смоченное холодной кипяченой водой и посыпанное сахарным песком, остудить и подать.

***Состав**: домашний хлебный квас — 1 л, сахар — 1 стакан, немного корицы, крахмал — 3 ст. ложки.*

Компот из смеси свежих плодов

Очищенные яблоки и груши нарезать дольками, предварительно удалив сердцевину; у абрикосов и черешен удалить косточки. Промытые фрукты залить двумя стаканами воды и варить с сахаром минут 10–15, в смесь добавить лимонную кислоту для предохранения очищенных плодов от потемнения. Для улучшения вкуса в готовый компот добавить виноградное вино.

***Состав**: яблоки — 100 г, груши — 100 г, абрикосы — 100 г, черешня — 100 г, сахар — 1 стакан, лимонная кислота — 1 г, виноградное вино — 2 ст. ложки, вода — 3 стакана.*

Компот «Богатырь»

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен).

В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков.

При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота по стаканам.

Состав: *яблоки — 150 г, груши — 150 г, персики — 100 г, малина — 75 г, красная смородина — 50 г, черная смородина — 40 г, слива — 40 г, абрикосы — 100 г, черешня — 50 г, вишня — 50 г, сахарный песок для сиропа — 200 г, мадера — 50 г, вода — 700 г, арбуз — 1 шт.*

Компот из яблок и калины

Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 8 ми нут. Подать в охлажденном виде.

Состав: *яблоки — 400 г, калина — 200 г, сахар — 300 г, вода — 2 л.*

Компот из ревеня

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

Состав: *ревень — 300 г, корица, сахар — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана.*

Мусс из кефира

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть.

Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

***Состав**: кефир — 0,5 л, яйца — 3 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин — 1 щепотка, апельсин или лимон — 1 шт., желатин — 20 г.*

Мусс клубничный или малиновый

Вымытые и обсушенные ягоды измельчить на миксере или вручную до образования однородной массы. Воду нагреть, растворить в ней сахарный песок и ввести предварительно замоченный желатин. Непрерывно помешивая, довести смесь до кипения, после полного растворения желатина ввести ягодную массу и лимонную кислоту.

Смесь охладить до 30 °С и взбить до образования пышной однородной массы. Готовый мусс разлить по фор мочкам и поставить в холодное место для застывания. При подаче мусс можно полить сиропом.

Состав: *клубника или малина — 1 стакан, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 3,5 стакана.*

Мусс из облепихи

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить.

В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь и все время помешивая, довести до кипения. После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы.

Когда масса начнет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

***Состав**: облепиха — 350 г, сахар — 200 г, вода — 1 л, желатин — 2 ст. ложки.*

Мусс из брусники

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу. Подавать мусс с молоком. Вместо свежей брусники можно взять брусничный джем.

Состав: *брусника — 300 г, яичные белки — 3 шт., мед или сахар.*

Мусс из сухофруктов

Промытые сухофрукты потушить в воде, протереть через сито, добавить по вкусу сахар и кислоту. Яичные белки взбить, добавляя по ложке охлажденную массу из сухофруктов. Если мусс подается сразу после приготовления, можно обойтись без желатина, если же мусс подается не сразу, то во время взбивания к яичным белкам добавить набухший в воде и разведенный желатин.

Хорошо охлажденный мусс украсить сваренными в сиропе фруктами: сливами, абрикосами, изюмом. Подавать с молоком.

***Состав**: сухофрукты — 300 г, сахар, лимонная цедра, лимонная кислота, вода, яичные белки — 3 шт., желатин — 1 ч. ложка.*

Мусс из тыквы

Тыкву очистить, натереть на терке и поставить тушить до размягчения. Снять крышку и дать влаге выпариться, добавить тертую цедру, охладить. Яичные белки взбить, постепенно добавить сахарную пудру и остывшую тыквенную массу. Взбитой массой наполнить стеклянную посуду, посыпать очи щенными тыквенными семечками. Охладить. Подавать с ванильным соусом.

Состав: *тыква — 500 г, сахарная пудра — 100 г, цедра лимона, яичные белки — 3 шт.*